

正念的训练——二十八天佛法开示

Vipassana（威巴萨那）实修指导

恰宓西亚多 Chanmyay Sayadaw 英文开示
德雄比丘　口译
周厚成（戒诚）居士审校

北京恰宓禅修院

恰宓西亚多 Chanmyay Sayadaw 简介

恰宓西亚多（Chanmyay Sayadaw ）1928 年 7 月 24 日出生在东敦枝（Taungdwingyi）彬马镇，他 15 岁授沙弥戒，他的导师，住持大长老（U Malavamsa）给他起名辛·迦那卡（Shin Janaka ）。

由于他资质聪颖而且对佛法有浓厚的兴趣，虽为小小沙弥，即已全面通晓巴利三藏的各个方面尤其是增支部（Anguttara Nikaya）。他的理解是如此彻底，因此老师要他教别的学生。

1947 年 10 月 28 日受更高的戒（upasampada）具足戒成为比丘。

教育概况

在他受戒之后，阿辛·迦那卡（Ashin Janaka）师从几个受人尊敬的禅师更是精进地继续研究更深的佛法。在短短几年之内，他通过了高级考试以及释迦狮子（Sakya-siha）测试（戒律、经文和论藏）。通过讲师资格考试之后，1952 年中期他在摩诃维斯陀旺佛教大学担任讲师。

在这个时候，他被曼德勒圣典教益（Pariyatti Sasana Hita）

协会授予阿毗旺萨（Abhivamsa），这个称谓非常稀少，获得这种荣誉必须在28岁前达到并展示对巴利文、三藏经典、义注及复注有博士一样的精通程度，他在27岁通过了这一考试。从那以后他被人们称为阿辛·迦那卡阿比旺萨（Ashin Janak abhivamsa）

遇到尊者马哈希西亚多

1953年，阿辛·迦那卡阿毗旺萨遇到马哈希西亚多，在马哈希禅修中心密集地练习内观，取得了极大的成功。

1954年， 阿辛·迦那卡阿毗旺萨被国家佛教组织（State Buddha Sasana Organization）邀请编辑佛经，以便用于在缅甸仰光附近的伽巴阿耶（Kaba Aye）举行的第六届佛教理事会上诵读。



恰宓西亚多和尊敬的马哈希长老

（第一排坐者为马哈希大师，马哈希大师左手边站立者即是

恰宓西亚多）

1957年阿辛·迦那卡阿毗旺萨前往锡兰（**斯里兰卡**）做进一步的学习。从1957年到1963年他居住在科伦坡的大清净园（Mahavisuddharama）寺院。进修英文，梵文、印度文及锡兰文。且通过英国伦敦普通教育高级考试（G.C.E）的考试。

1967年，马哈希西亚任命他成为马哈希禅修中心的一名指导禅师，在经典学习、准备禅修书籍和禅修指导方面协助马哈希西亚多，并最终成为尊敬的马哈希大师座下最出色的四大弟子之一。

当时，"世界佛教"杂志上刊登了一篇文章声称"马哈希禅修方法"的实践与圣典不符。这篇文章质疑马哈希禅修方法作为真正的解脱之路的正确性和合法性。阿辛·迦那卡阿毗旺萨撰写文章对此进行了雄辩和决定性的反驳，在这个杂志上连续刊登了15个月，从此之后任何关于这个禅法的有效性的疑问都烟消云散。这些文章被编译和制成一本书题为"念处毗婆舍那（Satipathana Vipassana）"出版。

后来马哈希西亚多的内观禅修的方法变得广为人知，国外也有很多人求法。

1979年和1980年之间在阿辛·迦那卡阿毗旺萨悉心地协助下，马哈希西亚多在很多亚洲和西方国家进行了多次弘法之旅。这为后来恰宓西亚多自己向世界弘法播下了种子。

恰宓禅修中心

（Chanmyay Yeiktha Meditation Center）

1977 年 2 月，阿辛·迦那卡阿毗旺萨入住他的新中心——恰宓禅修中心。作为中心的住持，从此他以恰宓西亚多而闻名。

一九八二年五月，恰宓西亚多在卡廉佑基督教会乌曼金唐会长的邀请下宣讲佛法。这次演讲前后三天，听众有六千人，大部分是基督徒佛教徒。不久乌曼金唐在禅师的指导下，短期出家并进行密集的禅修。

与此同时，莫比和仰光的信徒热情地安排了一个 18 英亩土地的捐赠。这成为禅师莫比森林闭关中心。这地方即凉爽又安静，还有许多的果树。对于短期和长期的密集禅修这是理想的地方。

随着时间的推移，恰宓西亚多在缅甸和缅甸之外的许多国家建立了恰密中心。除了仰光和莫比，在眉谬（Maymyo），列威（Lei Way），牟空（Moe Kaung）， 兴实达（HinThada） 和东枝（ Taung Gyi）都有恰宓中心。

在国际上，加拿大温哥华和卡尔加里（Calgary）、南非、泰国、美国和新加坡也都有恰宓中心。自 2015 年开始，中国大陆也有了恰宓禅修中心。



北京恰宓禅修中心的禅修者

在本国和海外弘法

作为恰宓禅修中心和莫比禅修中心的住持，恰宓西亚多每年要辅导众多来自国外和缅甸的学生，在他的两个中心，他还要关照数十个缅甸僧人和外国僧人。同时在仰光和莫比还有一些沙弥需要定期辅导。

作为住持，除了他的管理职责，恰宓西亚多还要在仰光和整个缅甸用英语和缅甸语作无数的佛法开示和演讲。他在两个中心还为外国人和当地禅修者担任全程小参以及问答。

他还是缅甸仰光上座部佛教传播大学名誉教授。

除了早期与尊者马哈希一起的弘法旅行外，恰宓西亚多自己做了大量的弘法旅行。从 1979 年到现在，禅师前往了亚洲、非洲、澳大利亚、欧洲和北美 28 个国家。近年多次来中国弘法。目前

九十岁高龄的西亚多依然奔走于世界各地，接见和指导向他请教的禅修者和信徒。

其他荣誉

恰宓西亚多不凡的生涯中有几个闪亮的地方特别值得一提。

从 1978 年到 1980 年禅师广播了题为“通过正见获得永恒的平静”的电台系列。这个系列有广泛的听众，并随后出版。

尽管他作为住持、导师和说法者日程很紧，西亚多还是设法用英文和缅文编写和发布一些文章和书籍，整理出版的著作总计超过二十种。这套作品，其中包括一些翻译，极大地帮助了学生对佛法的理解。

在 1981 年和 1982 年夏天，禅师在英国牛津大学演讲了毗婆舍那禅修。

在 1982 年的春天，禅师在西伊利诺伊大学演讲毗婆舍那禅修。

1983 年 1 月他去了夏威夷，在夏威夷大学他演讲了应用八正道在毗婆舍禅修实修。

1982 年 5 月，禅师在卡廉佑基督教会的邀请下，以「和平与幸福」为题，作了一次历史性的演讲。这次演讲前后 3 天，听众有 6000 人，大部分是基督徒。后来也结集成书，总共印了 54000 本。

1982 年他在伦敦佛教寺院讲了“大木头比喻经”，被广为接受。后来出版发行，随后制作了盒式磁带。

禅师终其一生被授予许多光荣称号，最值得注意的是：

1993 年 大禅师（Mahā-kammaṭṭhānācariya）

1995 年 首座大禅师（Agga−Mahā−Kammaṭṭhānācariya）

1999 年 首座大法王（Agga−Mahā−Saddhammajjotikadhaja）

2009 年 最高庄严胜光大法师（Abhidhaja−Aggamahā−Saddhammajjotika）

基于禅师广泛而不知疲倦的传播佛法，这些称号名至实归。

目　录

第一讲

基础入门——修法简介与四护卫禅

今天是公元一九九一年十二月二十八日，在澳洲坎培拉禅修的第一天。

很高兴有这个机会在这边跟大家介绍心的训练、很高兴看到各位来参加正念的训练。

每一个人都不喜欢痛苦，人人想过着幸福快乐的生活，大家每天努力追求的就是怎么样能够解除痛苦、能够得到安乐。

两千五百多年前佛陀教化众生、讲经说法，他的目的也正是要令一切人能够离苦得乐。我们现在来修行 Vipassna（编注：威巴萨那，古译：毘婆舍那）、修行内观、进行正念的训练，也是为了要解除痛苦得到快乐。当我们能够了知身心的真实本质之后，我们就能够去除一切烦恼的根本，就是无明。去除烦恼，就是去除苦的原因，没有苦就能够进入安乐的涅槃。

在这里，我们要去除烦恼，就必须要了知一切身心现象的真实本质，这样才能去除烦恼的根本——无明。所以我们在修内观的时候，任何身心情况发生的时候，我们都要按照它自然真实的面貌去观察它。

修行内观的根据，是佛陀所开示的《大念住经》（Satipattana

Sutta）。在这部经中佛陀教导我们怎么样修行“四念处”，训练我们的正念。

我们来修行的第一步是要持戒清净，我们守持戒律，就有清净的道德，这是修行的基础。所持的戒律对在家人而言就是持五戒或者八戒，出家人就有十戒和比丘戒。

我们能够守持佛陀所制订的戒律，就能令我们的身业、口业清净。我们的身业、口业清净，这是修定和修慧的基础。因为，我们的目标就是要彻底了悟、洞察一切身心现象的真实本质。要洞察一切身心现象的真实本质，需要有强而税利的内观能力。内观能力要足够强而税利，必须要有相当深度的定力。定力是由我们持续、稳定保持正念而产生。

我们想要持续保持正念，我们的心必须要平衡、稳定。心想要平衡稳定，就要求我们身体的造作和言语都保持清净。身业和口业清净，心才能平衡稳定。因此持戒清净是修行的基础。

刚才大家受持八戒的目的，就是在此。受持八戒，身业和口业清净，心就能够专注观察任何一项身心的现象，然后定力能渐渐加深。定力加深之后，内观能力就强而锐利，能够透视到身心的真相。

反过来说，如果持戒不清净，有时候我们一想到我们的错误，内心就会产生罪恶感。内心的罪恶感就让我们的心不清明、不自在，这样我们来修行的时候，心就没有办法专注在应该观照、观察的目标上，因此修行就修不好。所以说持戒清净是修行的基础。

大家知道在佛法里面有所谓三学，也就是说有三种训练：戒学、定学、慧学，这边讲的就是第一项戒学，这是戒清净，就是

一切清净的基础。

在这里还必须简短的跟大家介绍修行 Samatha（编注：奢摩他，又可译作三摩地），也就是修止、修定，和修行 Vipassana，也就是修观、修慧，这两种修行法门的差别。Samatha 的意思是平静、安定。巴利文 Samatha 的意思是说能够止息烦恼还有内心障碍的一种心理状态。这边讲的障碍是指五盖：五种覆盖。

当心能够专注安止在单一项目标的时候、心能够专注唯一的时候，这时候就能够止息烦恼、能够让烦恼和障碍暂时不起作用。因此修行 Samatha 的目的，它是要心专注、要得到深度的禅定，而不是为了要了悟身心的真相。修行 Samatha、修行禅定的人，即使让他得到四禅八定、乃至得到神通，他仍然没有办法了知身心的真相，所以他没办法灭除烦恼。

然后说到 Vipassana 修行，内观的修行。Vipassana 的意思是能够洞察、透视身心真相的这种内观，尤其是指能够了知一切法共同的性质都是“无常、苦、无我”。但是要达到这种境界，如果没有相当程度的定力，仍然修不成、仍然无法透视身心的真相。所以说 Vipassana 或内观修行的目的，是在某种程度定力的基础上，通过了知身心的真相，来灭除一切的痛苦。

然后，因为 Samatha 的目的是得到深度的禅定，所以修 Samatha 的时候我们的心必须要专注在单一项目标上，修行的目标只有一个，比如说专注在呼吸、观呼吸的出入；如果心胡思乱想的时候，修行者必须把心拉回来、继续持续地专注观呼吸。

是修行 Vipassana 则不同，因为它必须要了知一切身心状

况，任何身心状况发生的时候，都是修行者所应该观的目标。所以并不是只有单项目标，很多境界都是应该观察的目标。所以当Vipassana 修行者他的心胡思乱想的时候，他不应该马上把心拉回来，他必须要观察现在的心理状态。如果心正在胡思乱想，他要观这个胡思乱想的心，说“乱想、乱想、乱想”，或者说“妄想、妄想、妄想”，或者说“想、想、想”，一直观到这种胡思乱想的情况消失掉，他才能够回到他主要所观的目标。悲伤的时候就观“悲伤、悲伤、悲伤”，高兴的时候就观“高兴、高兴、高兴”。修行者必须按照一切身心现象它真实的情况去观察它。同样，身体任何不舒服的感觉：痛、痒、酸、麻，都要一一去观照它。任何痛产生起来的时候，我们就把心专注在痛的那一点的中心，然后观“痛、痛、痛”；其他感觉都是一样。

因此我们可以知道修行 Samatha 和修行 Vipassana 的差别：Samatha 修行者他所观的目标只有一个，属于单一的所缘境；Vipassana 修行者他所观的目标有很多，很多目标都是它应该观的，但是每一个当下、每一瞬间只观一项目标，不能够同时观两三个目标；每一瞬间、每一个当下，他只是观一个目标，但是他很有可能转换去观其他目标。所以很重要的是，修行 Vipassana 的人、修行内观的人，当他的心跑掉去胡思乱想的时候，他不应该马上去把它拉回来，他必须要观察他现在的心正在做什么、要及时知道他的心在胡思乱想，然后照着他现在心真实的那个状况去观察那个胡思乱想的心，直到心里面胡思乱想停止，然后他才回来观他主要所观的对象。这里必须注意，我们观胡思乱想的时候是去

观察那个正在胡思乱想的心，而不是去观察胡思乱想的内容。

今天是我们这一期禅修的第一天，所以必须要跟大家讲讲禅修的一些基础指导。在这里有些人修内观已经有相当多的经验，但是还有些人他是第一次接触、完全没有经验，所以必须跟大家解释基本的修行法。

我们每天早上第一次静坐，在修行内观之前，我们可以先观想、忆念佛陀的功德。佛陀他有九项德号、也就是佛陀的九项名号，这九项名号代表佛陀的九种功德。但是我们不需要全部观想这全部的九项功德，我们只需要观想、忆念一两项佛陀的功德就可以。

比如说佛陀的第一个名号是阿罗汉，或者翻译作应供。它的意思就是说佛陀应当受到尊敬、礼拜、供养，因为佛陀他已经彻底觉悟，已经彻底根除一切的烦恼和障碍，已经究竟解脱，所以他是应该受一切众生的礼敬、供养。我们这样忆念佛陀的功德，大概五分钟，这样能够让我们增强对佛陀和修行佛法的信心，生起喜悦之心和好乐之心，想要来追随佛陀的足迹，来修行佛陀所教导的内观修行法、来训练我们的正念。

接下来我们要修行慈悲心，我们内心要培育对一切众生的慈悲。通过对众生的美好祝福来培育我们的慈心。我们可以这样观想和忆念：

愿一切众生脱离一切的痛苦，愿一切众生脱离一切的痛苦。一遍又一遍，反复在心中这样作意。

我们也可以这样观想说：愿一切众生得到幸福安乐，愿一切众生得到幸福安乐；

内心充满对一切众生的慈悲。这样不断反复作意对众生的美好祝福，能令我们的心清明、安宁、平静。

接下来我们要观察身体的种种不清净，像我们的皮、肉、骨髓，我们的胃肠、血液、大小便溺种种。我们身体里面充满种种不清净的东西，这样我们对身体就不那么执著。因为佛陀开示说“执著是痛苦的原因”。执著越浅痛苦就越浅、越轻。当我们痛苦越轻的时候，我们人就变得更诚实、更忠于我们的修行。

接着第四个是要观想和忆念死亡：想到我们必定要走向死亡，死亡是我们必然的结局，但是什么时候要死是不一定的。我们如果一口气不来、呼出去的气吸不进来、或者吸气之后吐不出去，这样呼吸只要接连不上，下一秒钟马上就要死掉，所以什么时候会死完全没有确定。生命是无常的，但死亡是必然的，什么时候死又是不确定的。做这样死的观想，就会让我们感到修行的紧迫性，非常愿意付出更多的努力来精进修行。

这四项观想和忆念就是佛陀所开示的四种守护——即四护卫禅，能够守护我们，让我们保持正念。我们每天早晨做一次，开始修行观禅之前这样忆念这四种守护，大概十分钟，然后才开始修行观禅。

接着跟大家讲静坐。静坐的时候不要盘腿，因为如果我们把一腿压在另一腿上，这样我们血液循环会不正常、不稳定，而且容易疼痛。我们正确的坐姿是两条腿要并排、平放在地上，右腿在内、左腿在外，或者左腿在内、右腿在外，按照个人觉得舒服的姿势来坐（编注：即缅甸盘）。身体保持正直，不要向前倾、

向后倾、或者向旁边倾。然后头部、颈部也一定要保持正直。右手手掌迭放在左手手掌上，两个手掌都是向上的。然后两手的拇指不要互相接触，要错开，因为如果两手拇指相接触的话，两个拇指之间接触的感觉会非常明显、强烈，这样会吸引我们的注意力、让我们不容易去观其他的目标，所以两个拇指错开。这样两个手掌相迭之后，轻松的放在腿上。或者也可以两个手掌分开放在两边的膝盖上。掌心朝上，而不是掌心朝下。因为如果我们手掌心朝下的话，手掌会生热，久了热会越来越强烈，这样会影响我们观照。然后衣服必须要宽松、不要紧、不要紧身。腹部必须让它保持自由、没有受到衣服的束缚、必须自由、自然。

身体的姿势坐好后，让我们的心去专注观察腹部。我们腹部会有起伏上下，腹部某一处会有相当强烈的起伏，这是我们身体内风大的推动力。所以我们看腹部什么地方起伏最明显、最强烈，我们就观在那个地方。当腹部向上升或者向外出来的时候，我们就注意，然后内心就做意念、做标记说“上升”或者说“上、上”。当腹部向内缩或者向下下降的时候，我们就内心做意念说“下降”，或者“下、下”。这样让我们的心完全来专注观察腹部的起伏上下，然后做意念、做标记说“上、下”、“上、下”。我们做这种意念，做这种标记，也就是做标记是帮助我们的心能够专注，能够观察的很分明。如果刚开始修行的人腹部的起伏上下感觉得不明显，他可以用两个手掌按住腹部，当腹部压向手掌的时候，他做意念说“上”；当腹部离开手掌的时候，他观说“下”。就这样“上下、上下”，持续观察。

我们不应该用力吸气或者用力呼气，为了让腹部起伏明显而这么做。因为我们用力呼吸的话，这样是不自然的，这不是我们身心的自然情况，而且容易感觉累。所以呼吸必须保持自然。当我们的心渐渐平静下来、安定下来，腹部的上下就会变得很明显，我们很容易能够观察得到。（编注：我们观察腹部起伏的时候不要去联想呼吸，最好完全不要管呼吸，或者说不要去作意呼吸）

静坐的时候，当心跑掉、心胡思乱想的时候，我们要马上觉察到心胡思乱想了。这时候我们不应该执著在观察腹部而不愿意去观察妄想，我们要暂时放下观腹部上下，转而去观察“胡思乱想的心”。我们不是去观妄想的内容，因为这样我们会随着妄想一直想下去，而是去观正在“妄想的这个心”，我们注意到这个打妄想的心，然后做标记说“妄想、妄想”，或者说“想、想”，一直到妄想停止，然后才回来观腹部上下。有时候觉得身体某个部位疼痛或者麻木，我们就要观“痛、痛、痛”或者观“麻、麻、麻”，心要放在痛的那一点或者麻的那一点。

观察腹部上下，这是风大的作用。我们身体由四大组成，风大是其中之一。风大的特殊性质有移动性、动作、震动、支持等。这是它的特殊性质，这对我们修行是非常重要。我们必须专注的来观。但是要小心的是不要执著腹部上下作为单一项目标，而不去观察其他的身心现象。当我们的心胡思乱想的时候，我们要放下观察腹部，转而来正面观察这个妄想的心。当我们观这个妄想的心、观这个胡思乱想的心的时候，必须很有正念、很有精神、要很准确的来观。而且我们做的意念“妄想、妄想”要稍微快，

这样才能让我们观妄想的心，我们的正念越来越强，强到比妄想的力量还强，妄想的力量就渐渐弱下去，然后最后消失，这时候我们才回到观腹部。

静坐的时候如果听到尖锐的声音或者很响的声音，我们要去观心听的作用，观察能听的心，或者正在听的心，观说“听、听、听”至到声音消失，然后回来观腹部上下。任何身心的现象产生的时候，我们都应该去观察。

必须要注意的是：静坐的时候最好不要换姿势。我们能够坐着平静不动，一直坐到一枝香完这样最好。如果有任何疼痛生起的时候，我们去就去耐心的观疼痛，观到疼痛消失为止。在不得已的情况下，一座只能换一次腿，不许超过一次。当我们痛到不能忍受的时候想要换腿，这时候我们有想换腿的动机，我们要先观这个动机，观说“动机、动机”或者“想换、想换”，然后开始慢慢换腿。换腿的过程当中，每一个动作都要很有正念的、很仔细的观察，直到换完腿坐稳，继续观察身心任何明显的目标。

当有两个以上的身心状况同时发生的时候，我们就选择最明显的那一个作为我们的观察目标。很重要的是身体要平静不动、不要有任何移动，这样我们定力才能越来越深。

接着讲走路修行。走路修行和静坐是相间的来做：坐一枝香，走一枝香；坐一枝香，走一枝香。走路的时候眼睛不能闭上，必须半开着，把我们的视线放在前面两公尺的地方。收摄眼神，不可以东张西望。头部、颈部保持正直。不要低头，因为低头的话容易让我们血压上升乃至头痛、脖子酸种种问题。

然后专注观察我们脚步的移动。（编注：在观察脚步移动之前先要观察站立的姿势，说“站立、站立、站立”，要多观几次，可以观到六到十次，然后慢慢行走。）左脚移动的时候观察左脚移动的情况，然后内心作意念说“左脚”；右脚移动的时候观察右脚移动的情况、内心作意念说“右脚”。这样“左脚、右脚，左脚、右脚”。观察移动的情况，而不是观察脚的形状。（编注：到行禅道路的尽头把脚收好站稳，然后观察“站、站、站”大概六到十次，然后慢慢转身，一边转身一边观察说“转、转、转”，转好之后继续观察站立的姿势，说“站立、站立、站立” 大概六到十次，然后再慢慢走，同时观察说“左脚、右脚”。这样“左脚、右脚”“站、站、站”“转、转、转”观察二十分钟。）

接下来我们应进一步要观察三个动作：“举起、跨出、落下，举起、跨出、落下”，（编注：以及“站、站、站”“转、转、转”）慢慢走、慢慢转，这样大概四十分钟。所以每一次走路修行、每次经行至少要一个小时。

如果在走的当中心胡思乱想，我们要马上观察这个胡思乱想的心。如果它很快停止，我们就不用停下来，可以继续走路。如果我们观胡思乱想之后它还不停，我们就要停止走路，把脚步收好，专心来观察这个妄想的心，直到妄想的心消失才能继续经行，继续走路。步伐不能太长，每一步跨出去刚好接在后脚脚尖的地方，这样短短的距离。脚步落下时要平平地落下，而不是脚尖或者脚后跟先落地。

第二讲

四念处修法精要

今天是公元一九九一年十二月二十九日，我们在澳洲坎培拉禅修营的第二天。

今天要继续跟大家介绍基本的实际修行方法。昨晚已经做了简短的介绍。

佛陀所教导正念的修行方法可以分做四种：第一个，观察身体的一切现象，叫作身念处；第二个，观察一切的感受，叫作受念处；第三个，观察一切的心理作用，叫作心念处；第四个，观察心所念想的对象，或者说一切的法，叫作法念处。这个法念处它的范围最广，它本身就包含前三项身念处、受念处和心念处，这三项都涵盖在第四项法念处里面。

首先讲第一项身念处：观察我们的身体现象。

当我们在静坐的时候观察腹部的起伏上下，这是身念处；我们走路的时候观察脚步“举起、跨出、落下”，也是身念处；站立的时候观察垂直的站立姿势，内心作意念、作标记“站、站、站”，这也是身念处；弯屈手臂的时候，内心了知弯曲的动作这个过程，然后做意念、作标记说“弯曲、弯曲、弯曲”，这也是身念处；伸出手臂，观察伸出的移动过程“伸出、伸出、伸出”，

也是身念处；我们要坐下来的时候，要正念观察坐下来的过程，然后做意念说“坐下、坐下、坐下”，也是身念处；站起来的时候，同样的也是要慢慢站起来，正念观察从开始要站起来，然后一直观到完全站直，内心做意念“站起、站起、站起”，也是身念处；吃饭的时候我们伸手去拿汤匙，观手伸出去的移动，做意念说“伸出、伸出、伸出”；接触到汤匙的时候，观说“接触、接触、接触”；要握住汤匙的时候，观“握住、握住、握住”；拿起汤匙的时候，观拿起来的过程内心作意念说“拿起、拿起、拿起”；握着汤匙的手伸出的时候观“伸出、伸出、伸出”；舀起时食物的时候观“舀起、舀起、舀起”；要移向身体的时候，观“移来、移来、移来”；食物要移到口之前的时候，我们会想要张开口，这个想张开嘴巴的动机很明显，因此我们要观这个动机说“动机、动机、动机”；然后张口的时候观“张开、张开、张开”；将食物送入口中，观“送入、送入、送入”；然后手要放下的时候，观“放下、放下、放下”；手放下放好之后想要开始咀嚼，这个时候就观“想要、想要、想要”或者说观“动机、动机、动机”；然后咀嚼的时候，观“咀嚼、咀嚼、咀嚼”；想要吞下的时候，观这个想吞的动机，观“动机、动机、动机”；吞的时候观“吞、吞、吞”；食物接触到胃部，观“触、触、触”。这一切过程都要正念观照。

这些除了观动机之外，其他都是观身体，属于身念处。至于观察动机，是属于心念处。这里讲的心包括我们的心意、意念本身还有附属于意念的其他心理作用。

心没办法和其他附属的心理作用“心所”分离，心必然和心

所—它的附属心理作用同时生起来。这里讲的动机也是一种心所，一种附属的心理作用。当我们观察动机的时候，动机不是单独生起来的，而是和它所属的心同时生起来，因此当我们观察动机的时候，和动机同时起来的心我们也观察到：心它是主人、它是领导，心所像动机，是随从是仆从。所以我们观动机的时候，已经在观察心，这叫作心念处。

当我们眨眼睛的时候，眨眼睛的动作我们也要观察。刚开始修行的人比较难以察觉到眼睛的眨动，但是当我们修行继续进步，观照力深，有时候我们会觉察到眼睛在眨动，这时候我们也要观眨眼睛的过程。这是属于身念处，观察身体。当我们静坐的时候，有时候心会跑掉，会胡思乱想，没有在观察我们的腹部上下，当我们的心胡思乱想的时候，我们不应该执著观察腹部，我们应该停止观察腹部，转而观察这个胡思乱想的心，观说“妄想、妄想、妄想”或者说“想、想、想”，直到妄想停止，观察的心自然回到观腹部。

有时候我们内心会浮现影像，当我们内心看见这些影象的时候，我们要观说“看到、看到、看到”或者说“看、看、看”。因为这一切身心现象都是苦圣谛，都是我们必须要去了知的，所以一切身心现象发生的时候，都必须要正念分明的去观察它，不应该遗漏掉，一直观到这些心理现象消失，才回来观腹部上下。

有时候你会开始分析自己修行的结果、自己所用的修行方法，还有自己所学过的佛法，这时候需要正念观察说“分析、分析、分析”，至到这个分析的心理停止，然后才回来观察腹部。

内观这个修行法，向智尊者他的《正念之道》这部著作里面说：就是在身心现象发生的时候，用单纯的正念去了知它。我们必须要用的是单纯的正念。

所以在内观修行法里面，没有让我们去思维、去推理、去分析、去评论的余地，也没有成见的余地。因为如果你先存有某种成见，你的心就没办法用单纯正念的来了知，所以就没办法真正见到身心的真相。我们必须只用很纯粹、很单纯的正念去了知当下发生的现象。

同时在禅修的时候，我们也不应该反省：反省自己或反省别人。当我们反省的时候我们要观察说“反省、反省、反省”，一直到这种反省的现象停止。这些都是正念观察心理现象，是心念处。

当我们修行功夫继续进步到某一个程度，我们心会非常安宁、平静，会有喜悦、快乐的现象，我们也必须要观察“喜悦、喜悦、喜悦”或者“快乐、快乐、快乐”。这是在观察我们的感受，是属于受念处。

有时候我们会感到伤心或悲伤，会感慨说为什么修行一直没有进步，这时候要提起正念观察说“悲伤、悲伤、悲伤”，等到悲伤这种情绪消失再回来观察腹部，这个也是属于受念处。当我们静坐了二十分钟、三十分钟以上，身体某一个部位可能会觉得痛或者酸或者麻或者僵硬，这些感受都必须要正念去观照，然后内心做意念，做标记说“痛、痛、痛”，或者“酸、酸、酸”，或者“麻、麻、麻”。我们在内心做这样的标记、这样的意念，

能够帮助我们对所观的对象观察得清楚分明，能够保持我们的心专注观察目标。如果我们内心不做标记，心很容易分散，对目标不容易观察得清楚分明。所以说这个标记对初学的人有很大的帮助，让我们的心能够专注不分散。

当你观疼痛的时候，把心专注在疼痛的中心那一点或者最痛的那一点，然后内心做标记做意念说“痛、痛、痛”。观疼痛的最初四十秒钟或一分钟，我们可能会觉得更痛，疼痛加深，但是事实上痛并没有加深，并没有增强。我们之所以感觉更痛的原因，是因为我们心专注来观察痛，心的观照的力量锐利，所以更清楚见到疼痛，所以我们感觉好像它变得更痛，事实上疼痛并没有加强。这时候我们必须要忍耐、有正念的、很有精神的来观察这个疼痛，一直到疼痛消失，才回来观察腹部。必须要有忍耐的精神，修行才能进步。

如果这个疼痛感觉一直还很强烈，我们观察到我们觉得不能够再忍受，我们想换姿势，想换脚，但是我们不应该就马上换。如果你能静坐一个小时，在这一个小时内，你只能够换一次脚，就是换一次姿势，不能超过一次。然后你要换脚的时候，你有这个换脚的动机，你要先观察这个动机，观察说“想换、想换”或者说“动机、动机”。任何的行动之前都先有一个动机，我们要尽量去观察到一切行为之前的动机，这样我们定力就能够加深。你观察了想换腿的动机之后，开始换，换的每一个动作你都要慢慢的进行：你的手、脚、身体每一个移动，都要很慢，然后都要很有正念的去观察它。每一个动作都必须依照它真实的本质去观

它，所以必须要慢慢的做，直到换好姿势坐稳，继续观察腹部的上下。有痛发生的时候，要继续去观察痛。

我们静坐的时候，有时候会有两个以上的目标同时发生，你必须选择其中一项来观。有时候你会感觉到迷惘，不知道选择哪一项。事实上要选择所观的对象并不难，我们的原则是要选择最明显的那一个对象来观。

因为我们心的自然现象是，它会去注意最明显的目标。当你观察最明显的目标的时候，其他的目标会渐渐的模糊乃至消失。譬如说当你观察腹部起伏上下的时候，这时候腹部的上下很清楚，但是同时你感觉背部痒，同时腿又感觉到疼痛，同时你又听到一个很响的声音，这时候你要选择哪一项来观呢？假如说背部的痒比其他三项更明显，这时候你应该来观背部的痒，观说“痒、痒、痒”，直到这个痒渐渐消失。万一这个痒继续的存在，并没有减弱，你觉得很痒，你想要去抓它，这是可以的，但是你必须保持正念，很耐心的观察整个抓痒的过程，首先你要观想抓痒的动机，观说“想要、想要”或者说“动机、动机”，然后手举起，一边举手一边观察说“举起、举起”；伸出的时候观说“伸出、伸出”；接触到痒的附近的皮肤的时候观说“接触、接触”；抓的时候观说“抓、抓、抓”；等到痒的感觉消失掉，想要把手放下来，先要观这个动机想放手的动机，观说“想放、想放”或者“动机、动机”；然后观察放下来的过程，慢慢的观说“放下、放下”等等，每一项动作都如实的去观察。

又比如说当你举起脚的时候观察“举起、举起、举起”，这

时候心跑掉了，胡思乱想，你觉察到心胡思乱想，可是这时候你感觉到为难，你会开始怀疑说“我现在是应该先把脚放下来，然后观察妄想，还是我现在就要观察妄想？”这时候你应该先把脚放下来，但是你必须很有正念的慢慢把脚放下来。可是当你把脚放下之后，妄想可能已经消失掉了。不过有些时候妄想非常强，当你把脚放下之后，妄想仍然存在。你就要很有正念很有精神的，而且稍微快的来观“妄想、妄想、妄想”，直到妄想消失，你再继续走路。

针对观察身体的种种动作，佛陀在《大念住经》里面特别有一节开示。在这一节中，佛陀专门开示观察身体种种动作的方法：即清楚了知身体状况。佛陀教导我们要观察日常生活任何举动。做任何身体的动作时，我们都要正念，要了知身体的真实本质，都要很正念的去观察。

注解上面讲到说，当一个修行人他定力够深的时候，他渐渐的能够如实了知一切身心现象的两项性质，或者他先了知第一项。其中第一项性质是指身体或者心理它的特殊性质，第二项是身体或是心理种种现象的共同性质。修行者会首先了解身心的特殊性质，等到他修行的功力更深的时候，他进一步能够了知身心的共同性质。如果我们想要能够了知这两项性质，我们就必须在日常生活中很有正念的观察身体的每一个动作，吃饭也好，洗浴也好，行住坐卧一切时候，一切动作都必须正念观察，而且必须把动作放得很慢，越慢越好，越慢我们就能够观察得越清楚。

大家知道我们的身体是由四大所构成，所谓“四大”是地、

水、火、风。这四类物质当中，大多数时候我们会特别注意到风大，因为风大是一种动转性的作用。风大它的特殊性质是它具有动作、移动、震动、支持这些作用。当我们移动的时候，必须要观察我们在移动，这是风大的作用。当我们感觉到震动的时候，也必须要观察，因为这是风大的作用。我们走路的时候举起脚，其实这是一系列小动作、小的举起动作连续不断一个接一个，一个灭了接另一个生起来，是一系列小动作接续起来的。但是因为我们的观察力、我们的正念还不强，我们没办法了解。事实上我们举脚的动作并不是单一项动作而已，而是一系列风大的作用。我们如果想要清楚分明的来观察、了知，就必须把动作放慢，否则我们没办法专注来观察、见到风大的特性。

我们走路的时候如果观一个步骤，就观“左脚、右脚，左脚、右脚”；如果观三个步骤就观“举起、跨出、落下，举起、跨出、落下”。我们所观的步骤越多，我们必须走得越慢。我们每一个动作事实上都是一系列分开的、个别的小动作，一个接一个，生灭、生灭、生灭，这样连起来的。但是必须要我们定力够深才能够见到，所以我们所有的动作必须要放慢。

比如说我们看电风扇在转动的时候，当风扇转得很快的时候，我们只看到一个圆盘。事实上这个圆盘不是风扇它的真相，因为它转动很快所以我们只看到它是一个圆盘。当它转得慢下来的时候，我们开始看到它不是一个圆盘。原来它是有三片扇叶，一片接着一片转动。当它转得慢的时候，我们开始看到它的真相：事实上是三片的、不是圆盘。因此我们作任何动作都必须要慢，这

样我们才能渐渐的观察得深入，能够见到身心的真相。

大家可能会问说，我们了知了身心的真实本质之后，有什么利益呢？如果我们不了知身心的真相，比如说我们在走路的时候，我们会认为说是“我在走路，这是我的脚，我在举起，我在举脚”，这里面都有一个“我的执著”。但是当我们了知了风大的特殊性质、这个举脚的真相的时候，我们发现它是一系列小动作，一系列小小的举起动作一个接一个、不断生灭，发现这个自然现象的时候，我们就不再执著这是一个完整的人、或者是一个不变的我、或者是一个真实的众生。因为它是一系列生灭的现象，生了又灭，生了又灭。这时候我们就去掉人、我、众生的执著，我们就能够灭除烦恼，止息我们的痛苦。同样的，如果我们把动作都放慢的话，渐渐的我们也能够了知其他三大的作用，不只是风大而已。

时间到了，最后祝各位能够精勤努力修行，达到解脱自在的涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第三讲

籍着正念观察守护六根门

今天是公元一九九一年十二月三十日，澳洲堪培拉这一期的禅修的第三天。

今天继续跟大家讲解正念的修行法。只要你是在静坐修行的时候，不管你是坐在地上、或者坐在椅子上，你都必须保持身体正直、头颈部也是正直。眼睛轻轻闭上，内心专注观察腹部的移动。在腹部上升起来的时候，你要很正确、很密切的观察腹部上升的移动，然后在内心做标记说“上、上”；当腹部向内缩、下降下去的时候，心要很准确、很密切的跟随着下降的动作，然后内心做标记说“下、下”。

为什么要这么仔细来解释观察腹部上下的方法呢？因为有一些修行人，他修行了一段时间，仍然不是很清楚正确观察腹部的方法。所以在这边特别要强调，腹部的上升、下降是风大的作用。我们如果要真正了解腹部的上下，就必须专注的来观察。但是观察腹部上下，这只是初步的修行法。当你在观察腹部上下的时候，如果听到任何响声，你要观察能听的心，观察说“听、听、听”。如果你闻到某一种气味，你要观察这个闻味道的心理作用，观察说“闻、闻、闻”。

我们眼睛在看东西的时候，是“看的心理作用”在看，而不是肉眼在看，所以我们在内心做标记说“看、看、看”，这是在观察我们“能看的心理作用”，眼睛本身是不能看的。假如说有一个死人躺在这里，我们把报纸放在他眼前，他没办法看报纸上的字，因为死人没有心理作用。有心才能够看，只有眼睛不能看。

当我们观察“能看的心理作用”的时候，我们同时内心做标记说“看、看、看”。所做的标记能够帮助我们的心专注观察所观的目标。尤其是初学者，初学者的心往往不能够很密切的紧贴所观察的目标，很专注的来观察。如果加上标记，能够让他的心观察得更清楚分明，更专注、紧贴目标。但是我们要知道，所做的标记只是一种辅助，最重要的是我们观察目标本身，对于我们所观察的目标要知道的很清楚——心里知道这是更重要的！

在这里我们可以发现，**修行内观有两方面的事情要做：**

第一方面，是我们的心要专注的来观所应该观的目标。

第二方面是内心加上标记，做标记来帮助观察。

但是当修行者已经有相当深厚的修行经验、定力强，这时候即使他想要把心分散到其他外境，去注意其他的境界，他的心仍然会专注观察修行的目标，不会分散。这时候他可以不必靠标记的帮助，就能清楚分明的观察。但是有时候我们会发现，如果不加上标记，心就不能深深的专注在目标上，这时候我们就必须要加上标记，因此做标记对修行有很大的帮助。

当各位听到任何响声的时候，必须观察听的心说：“听、听、听”。这种观察听的心的方法，对于灭除烦恼和五盖有很大的功效。

接下来会跟大家解释，会有多大的功效。

佛陀开示我们，我们必须要观看的心：当我们看到东西的时候，必须观看的心；听到声音的时候，必须观听的心；闻到气味，必须观闻的心；尝到滋味，也是要观尝的心；接触到一切的物质，我们要观接触的心；还有我们内心起什么念头、有什么意念，我们要观知道的这个心。这样认真、密切观察的时候，叫作“我们谨慎守护住六根”。

我们有六个感官，即六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。这六根好比是六个门，为什么说六个门呢？因为烦恼可以从我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、心意这六个门进来侵害我们。所以我们在这些感官作用的时候，必须要正念观察。

我们在看东西的时候，要观察“看、看、看”；听声音的时候，观察“听、听、听”；乃至于想事情的时候，观察“想、想、想”。这样提起正念观察，正念力量够强的时候，烦恼就不能侵入。所以藉着正念来了知在六根门发生的一切现象，我们就能够把六根守护住，把它关闭起来，防止烦恼的侵袭。

现在这么说，大家可能还不能完全了解它的利益，但是当大家能够亲身经验到这个方法它是有多么大的利益之后，大家会发现说，这样的观照法，它是多么深奥微妙。

我们静坐的时候必须要闭上眼睛。各位，闭上眼睛还能不能见到外面的东西呢？比如说各位现在把眼睛闭上，能不能看到我这个人呢？大家的眼睛是看不到我，但是大家的心看得到我，对不对？因为我们内心可以产生影像，见到自己内心的影像。这种

情况：内心见到内心的影像，大家也要观照，也要观“看、看、看”。同样的，静坐的时候，内心听到内心的声音，或者说感觉到尝到某种味道等等，同样要照着它的样子去观照。感觉听到声音的时候，观“听、听、听”；感觉尝到味道的时候，观“尝、尝、尝”。在吃饭的时候，当你吃到了辣椒，你感觉怎么样？感觉到辣对不对？这时候你就观察说“辣、辣、辣”。这代表什么呢？代表说你在“关门”。因为在你正念观察感觉辣的心的时候，你就不会有心思去对这个辣产生贪爱或者生气。贪爱或瞋恚等等的烦恼不能够侵入到你的心中，所以你就是把你感官的门关起来。

讲到这里，**大家知道怎样关闭六根的门了吗？**知道了吗？

很容易：看东西的时候，观“看、看、看”；听声音的时候，观“听、听、听”；闻到气味，观“闻、闻、闻”；尝到任何滋味的时候，观“尝、尝、尝”；身体接触到任何物体的时候，观“触、触、触”；心里想到任何事情，观“想、想、想”。这样就把六根的门关起来。这是非常重要的。如果你不关闭六根的门，心就会受到贪瞋痴种种烦恼侵害，你就会受苦，就会有种种苦恼。

讲到这边，有些修行人他在静坐的时候，能够用眼睛看到东西。大家知道有这样的修行人吗？为什么他静坐的时候，能够用眼睛看到东西呢？因为他静坐的时候，睁开了他的眼睛，所以他当然能够用眼睛看到东西，尤其是在看手表。

我有一个出家的弟子，他是一位西方人，公元一九七九年出家。他修行内观已经有相当久的时间，但是他有个习惯：每次他静坐的时候，就在前面放一个手表。当他坐了十五分钟，他就睁

开眼睛看手表一次。然后再过十五乃至二十分钟，又睁开一次看手表。一个小时的静坐当中，他睁开眼睛五六次，你觉得怎么样？他能不能在静坐当中得到深的禅定、深的定力、锐利的内观力呢？不能！他已经修了很多年，但是一点成就也没有，就是因为他常常睁开他的眼睛！所以说每一次静坐，眼睛要保持闭着，一次也不要睁开，不论你心里有多么想睁开眼睛来看东西，你也不能睁开眼睛。如果心里想睁眼，你要观这个想要睁眼睛的动机，观说“动机、动机、动机”或者“想要、想要、想要”，一直观到这个动机消失，你不想睁开眼睛了，然后你就继续修行。因为每次我们睁开眼睛的时候，心就随着眼睛向外看去。心随着眼睛出去，定力就消散掉。常常睁开眼睛的话，定力就常常消散、破灭，不能加深。所以说只要你是在静坐当中，你就绝对不要睁开眼睛，要专心的观一切在当下发生的身心现象。

然后再说到，有些修行人虽然静坐的时候能够不睁开眼睛，但是他喜欢移动身体。他喜欢挪动身体的任何部位：手或者脚。有时候他是自觉的，有时候是不自觉的。有的人坐一坐，手就喜欢举起来，这边摸一摸、那边抓一抓，再放下来。有时候手放在这里，有时候移到那里。很多情况下虽然他自己是不自觉的移动，但是他的心是知道的。

各位想，他这样能不能得到深的禅定呢？不能！因为当他在移动手或者脚的时候，就表示他的内心不稳定、心分散、不安，所以才会移动手脚。因此在静坐的时候，大家不应该移动身体任何一个部位，要像佛像那样子坐在那里安定不动。大家如果能够

静坐的时候保持稳定不动，对大家的修行有很大的帮助。

但是，有时候虽然大家知道说，静坐的时候身体要坐得正直，头部、颈部要正直，但是坐下去一段时间，身体会慢慢弯曲或者头会慢慢低下来，为什么呢？因为你的内心松散！为什么内心会松散？因为你没有提起强而有力的正念，很有精神的在观照。正念力不够，心的力量就松散掉，所以身体就跟着松散：腰就弯下去，头就低下来。

当你发现自己腰弯下去的时候，这时候你要让身体坐直，因为弯着腰就没办法清楚的观察腹部的上下。但是你要坐直之前，要先观察想要坐直的动机，观说“动机、动机、动机”，然后观察身体坐直起来的过程：“坐直、坐直、坐直”，很有正念的观察。如果你的定力够深，你也能够观察到在坐直的过程中的小动作。**如果你是一直保持正念分明，清楚在观照，你的身体必然是一直都坐得很正直，**因为强而有力的正念能够保持身体正直。

接着，如果你能够坐一个小时不必换腿，不必换坐的姿势，这样是最好的，你最好都不要换。但是如果你不能坐到四十五分钟完全不换腿，快到四十五分钟的时候你痛的很厉害、不能忍受，这时你可以换一次腿。但是在换腿的时候，不能够忘掉正念。在换腿过程中，你必须一直保持正念观照，先观想换腿的动机，观“说动机、动机、动机”。然后手或者脚或者身体每一个移动，你都要很有正念的去观察：“移动、移动、移动”。每一个动作不能遗漏掉。等到你重新坐稳了之后，继续观察腹部的上下。也许你再坐个十分钟又痛得不能忍受了，想要再换一次腿，但是你不应

该再换，不应该有第二次换腿的情况发生，你最好就起来走路修行、经行（编注：当然你也可以站起来，练习站禅）。这样对你有更大的利益，因为如果你换第二次坐姿，这样你会养成坏习惯，以后这个坏习惯就一直随着你，会障碍你的修行。因为当你养成换腿的坏习惯，虽然不是很痛，你也想要换腿，想要换姿势。因为你这个换腿的坏习惯跟着你，有时候你自己不自觉的换了姿势，这种情况下你的定力就破散掉。

所以说**很重要，在一次静坐当中，最多只能够换一次腿，**不能够换第二次；能够完全不换腿是最好的。当疼痛的时候，你必须要有忍耐的精神，很有正念、很有精神、很准确、很密切的去观照痛。等到你定力越来越深的时候，你会发现痛只是一种自然的现象。你不会对痛感觉到厌恶，不会受到疼痛的影响，疼痛并不会干扰你的修行，所以你不会想要换腿来消除疼痛。

然后我们讲到**走路修行、经行的时候，最重要的是你的眼睛——要收摄眼神，不要东张西望。**如果你走路的时候左顾右盼，眼睛到处看，这样你是不可能得到深的定力。所以每次经行之前要下定决心，眼睛绝不东张西望，要收摄眼神专注在前面两公尺的地方。其实不只是走路修行，只要是在禅修当中，任何时刻我们的眼睛都不要东张西望。你在外面走路的时候，要走到餐厅或者走到宿舍的路上，还是一直要收摄眼神，不要到处看。因为如果你看到任何影像，都有可能引生内心的烦恼，从而破坏你的修行。如果你感觉有一个欲望很想去看，这时候必须观想看的动机，观说“动机、动机、动机”或者“想看、想看、想看”，一直到

这个想要看的欲望消失为止。然后你继续走，眼睛保持不到处看。

在经行的时候，最初你可以观察左脚、右脚。在你左脚移动的时候，观察左脚移动的过程，然后内心做标记说“左脚”。右脚移动的时候观察右脚移动的过程，内心做一个标记说“右脚”。这样做10分钟。内心做标记能够帮助我们观的很清楚、分明。然后，接着你要观察脚举起的过程，就是当你脚举起来的时候，你观说“举起”；脚跨出的时候，观说“跨出”；落下的时候，观说“落下”。这样“举起、跨出、落下”，走二十分钟。接下来你要观“举起、跨出、落下、接触、压下”。当你的脚落下、落下到和地面接触的时候，你感觉到这个接触，你就内心做标记说“接触”。接着你要把重心往前移，移到前脚，前脚会向地面压下去，你观“压下”。这样“举起、跨出、落下、接触、压下”走到结束，总共至少要走一个小时。当你能够观察得很好的时候，你可以再增加标记，就是说当你要举起脚的时候是脚跟先举起来。脚跟举起来的时候，你观说“举起”。这时候脚趾头还跟地面接触，等到脚趾头要离开地面要提起来的时候，你再观“提起”。所以一个举脚的动作就分作“举起和提起”，这时候你又多增加了一个标记，所以你就观六个“举起、提起、跨出、落下、接触、压下”。然后当你观察到想要举脚的动机的时候，你再加上“动机”，举脚的动机。你又观“动机、举起、提起、跨出、落下、接触、压下”。

观多少步骤因人而异，自己知道自己的情况。如果说你必须要很用心力、很专注才能够观清楚，那你不应该这么做，你应该减少标记。如果说你不必很用心力，就能够观的很清楚，这种情

况下才适合用这么多的标记来走。然后当你感受到或者觉察到动机的时候，你才能观动机，如果你不能觉察到动机，你不应该观动机。但是你必须尽量走得很慢，这样渐渐的你自然就能够察觉到动机。

观察动机，能够让我们了知动机和行动之间的因果关系。了知这种因果关系很重要，因为能够灭除“人、我、众生”的错误见解。修内观的人必须观察一切的身心现象，如果他先修 Samatha，即止禅两三个月，也许他得到很深的定力。这种禅定也是必须要观照的对象，但是很难观照，因为当他的定力很强，他的心完全吸收在定中，这种情况叫心吸收在身体里面，没办法出来观。所以大家要小心，不要让心落在定中。不过佛陀时代有些这样的人能够观禅定中心的生灭，这是因为他有佛陀作老师。可如今时代不同了，我们现在不一定能做到。

今天时间到了。愿你们精进修行，得到稳定的定力，锐利的内观智慧，证悟涅槃！

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第四讲

内观就是要透视身心的真相

今天是公元一九九二年一月一日在澳洲堪培拉，继续跟各位解释内观——Vipassana 禅修法。

先跟各位解释 Vipassana 的意思。巴利文 Vipassana 是由两个字合成的。vi（威）是一个字，passana（巴萨那）是另外一个字。passana 的意思是“看、知道”或者“穿透”。这里的看并不是普通的看，而是要看透，透视的看，要透视到身心的真相。第一个字 vi 是指各种或者种种的意思，但是这里只指“三种”，即一切现象的共同性质，就是“无常、苦、无我”。当 vi 和 passana 两个字合成一个字 vipassana（威巴萨那），或者我们古人翻译作“毗婆舍那”，它的意思就是“要能够透视、彻悟身心的真实本质”，也就是“透视到一切身心现象，它内在所具有的无常、苦、无我这三项性质”。所以 Vipassana 又可以翻译作内观，就是要洞察、透视身心内在的真相。

因此，修行 Vipassana——修行内观的目的是什么呢？大家想想看。

当你透视了知到身心是无常的，你会不会再认为说，这个身心是一个“人”、一个“我”或者一个“众生”呢？不会！因为

我们之所以认为有一个“人”，有一个“我”，我们所认定的这个“人、我”是一种一直存在的观念，是一种恒常不变的观念，从“我”出生以来一直都存在，至少存在到了今天。所以这种观念当中的“人、我、众生”，是一种恒久不变存在的观念。当我们了知身心一切现象只是不断生生灭灭的一种自然过程，是无常的，不是恒常不变，我们就不再认为身心现象是“人”，是“我”，是“众生”。

如果这种“人、我、众生”的观念还存在的时候，这个“人”、这个“我”、这个“众生”他是有欲望的：他想要有钱，想要英俊、美丽，想要做总统。当别人来侮辱他的时候，这个“人”、这个“我”他会生气。然后这些贪爱、这些瞋恨的烦恼，都是起源于“人、我、众生”的这种错误概念。如果我们了知根本没有一个真实的“人、我、众生”，那么贪瞋痴一切烦恼就不会生起来。

怎么样才能了知没有“人、我、众生”呢？就是当我们透视到一切身心现象它是无常的这种本质，我们就不会执著说有“人、我、众生”。因此我们必须透过内观的修行法，亲身体验到身心生灭无常的本质，才能够不生起“人、我、众生”的执著。

因此正如前面讲过 Vipassana 的意思，是透视身心现象都是”无常、苦、无我”的内观修行。透视到身心现象的“无常、苦、无我”，就不会生起“人、我、众生”的执著。没有“人、我、众生”的执著，就不会生起一切贪瞋痴的烦恼。一切烦恼灭除之后，就不会再受一切的痛苦。

所以再问大家一次：**修行 Vipassana 的目的是什么？**

就是要解脱一切的痛苦！藉着了知身心都是“无常、苦、无我”的本质，来解脱一切痛苦。

所以如果你想解脱一切痛苦，你应该怎么办？你必须灭除一切烦恼。要灭除一切烦恼，应该怎么办呢？你必须去除“人、我、众生”的这种错误观念。要去除“人、我、众生”的执著，必须怎么做呢？你必须透视一切身心现象“无常、苦、无我”的本质。

这种了知“无常、苦、无我”的见解，叫作正见，是八正道的第一项。

你要怎么样才能透视身心的真实本质呢？你到什么地方去找“无常、苦、无我”这三项本质呢？就在你现在的身心当中，在你现在的自己里面。那么你怎么样才能够了知、才能够透视到这三项本质呢？你必须很努力精进，以正念来观察一切的身心现象。**在任何时刻一切身心现象发生的时候，你必须很有正念的立即观察。**如果我们能够了知无常的事物是无常，这是正确的见解还是错误的见解呢？是正确的见解。因为你了知无常的事物是无常的，意思就是你照着它真实的面貌去了解它，所以是一种正见。

如果我们要照着身心现象的真实面貌去了知它们，我们应该怎么做呢？要观察它们，是的，我们要观察身心现象。

怎么样观察呢？这个“怎么样”是非常重要的一个问题。

有一些佛教修行者来观察诸法无常的时候，他们是这么观照：他们是把“无常、苦、无我”这种观念套到一切现象里面去观照。他们观察五蕴无常的时候，他们就观“色蕴是无常、是苦、是无我”；“受蕴无常、苦、无我”；“想蕴无常、苦、无我”；“行

蕴是无常、是苦、是无我”；“识蕴是无常、是苦、是无我”。

这是他们的观照方法，我们是不是也应该这样去观察身心五蕴呢？不应该，为什么呢？因为我们需要按照它们真实的面貌去了知它们，去观察它们。我们该怎么做呢？我们**必须在一切身心现象发生的当下，发生的当时，按照它们原原本本是什么样子、实实在在的样子，去观察它们，了知它们。也就是说我们必须如实观察身心五蕴，是什么就是什么。**

佛陀开示说：“诸比丘，照着色蕴真实的面目去正确了解色蕴”。这是佛陀亲自给我们的教导。因此当我们观察疼痛的时候，我们心中的目的是要了知痛的真实面貌，而不是为了要去除疼痛。大家是不是都是以这样的目的在观察疼痛呢？有的人可能不是，有的人可能是为了痛赶快消失掉，这是不正确的态度！

为什么你观察疼痛的目的是想要赶快去除疼痛呢？因为你讨厌它。

有些人讨厌疼痛，有些人会爱着疼痛，为什么会爱着疼痛呢？在缅甸，尤其是女性的修行者，她们很精进修行，大约过了一个月之后，完全没有痛的感觉发生。这时候她们反而没办法提起强有力的正念来观照。她们想要提起强而有力的正念，怎么办呢？她们去寻找疼痛，因为有痛的时候，她们观察疼痛的正念是强而有力的。那她们怎么做呢？她们就把她们的两只脚坐在身体底下，这样压久了，痛就来了，她们就找回她们的老朋友，她们能够很正念的观察疼痛，所以她们觉得很满意。这是她们爱着疼痛。

在我们这一期禅修里面，恐怕没有人会去爱着痛吧？其实，

痛是开启涅槃大门的钥匙。为什么说痛它能作为开启涅槃大门的钥匙呢?

当痛来的时候，你提起正念专心观察它，心观察疼痛的性质，观察得越清楚，这时候痛好像变得更厉害。事实上并不是疼痛变得厉害，而是你对疼痛观察得更清楚，了解的更清楚的时候，疼痛的感觉更强烈，但是事实上它的程度并没有变得更厉害。当你观察疼痛还不是观得很深刻的时候，你会感觉“我的脚在痛，我感觉疼痛”，还有“我”的观念在里面。但是当你正念专注观察得更深刻的时候，定力渐深，这时候你了解到疼痛它的特性：它是一种不愉快的感觉，是一种自然的现象，这时候你就不再执著是“我在痛”或者“我的脚在痛”。你没有一切“人、我、众生”的执著，你会变得很平静、很愉快，你不再会讨厌疼痛，因为你了解到疼痛的真实性质。然后定力更深的时候，一波的疼痛来了，然后又消失了；下一波疼痛又来又消失。一波接着一波，一波接着一波；生了又灭、生了又灭。这时候你了解到疼痛它是无常的，因为它不断生灭、生灭，没有一种恒常性，所以你不会认为痛是“人”、是“我”、是“众生”，所以你就不会讨厌疼痛。

我们的修行者很容易就会讨厌疼痛，这是因为他们还没有真实的了知疼痛的本质。如果你深入观察疼痛，了解到它是“无常、苦、无我”，这时候你没有“人、我、众生”的执著，不会讨厌疼痛，也不会贪爱疼痛，疼痛对你没有任何影响。这时候一切贪瞋痴烦恼都不会起来，你灭除了一切烦恼。当你能够灭除一切烦恼，也就是“灭掉苦的原因”，你就达到离苦的境界，那就是涅

槃。所以因为你彻底了知疼痛的真实本质："无常、苦、无我"，你能够灭除烦恼，证到离苦的涅槃境界。所以说，**疼痛是开启涅槃大门的钥匙。**

涅槃不是生理现象，也不是心理的现象，所以涅槃是永恒的。如果涅槃是身体现象，涅槃是无常的；如果涅槃是一种心理现象，涅槃也是无常的。但是因为涅槃，它不是身体或心理现象。它是一种身心状况的止息，是一种一切痛苦的止息，没有一切身心现象，所以涅槃是永恒的、不是无常的。而且涅槃是能够在今生活着的时候达到的，并不是死了才得到涅槃。如果涅槃是在死了以后才能得到，各位就不需要来修 Vipassana—来修内观。涅槃是在世的时候就能够达到，只要你有足够的精进，付出足够的时间，你今生能够达到涅槃。

所以说，我们修行 Vipassana 内观的目的，就是要藉着彻底了知身心真相来灭除一切苦，达到涅槃。

因此，我们必须要按照一切身心现象它真实的面貌去观察它，即如实观察。我们必须不存任何的成见，没有任何的推理、分析、反省，或者用任何哲学的角度去理解判断——在我们修行的时候这些完全不能用，我们只是纯粹照一切现象它原本的样子去观察它、去了解它。

如果我们能够照着身心现象去观察它，照着它原本的样子很有正念、很准确的来观照，这个时候我们观照的心，不会受到一切目标的影响。

假设说，我们现在生气了。如果我们不知道要来观生气，这

个生气的情绪会越来越厉害，最后就转变成行动，就会有不好的事情发生。但是如果我们知道应该要观照，我们就照生气它原本的样子去观察它，然后在内心观察“生气、生气、生气”。因为我们很有正念、很有精神的一直观察这个生气，正念的力量越来越强、我们观照的正念越来越强，生气的心就会越来越弱，最后生气的心就消失掉。这时候，我们观察生气的心，没有受到生气这种情绪的影响。如果说我们观察生气的心受到生气的影响，那么我们观察的心就会开始生气。但是事实上我们观察生气的心，一点也没有受到这个目标，就是生气的影响。观察生气的心和生气存在一起，和它依附在一起，但是不受它的影响，为什么呢？因为它能够按照生气原本的样子接受它。所以这种了知作用，叫作不受影响的了知。我们的心如果要不受一切目标的影响，不受一切外境影响，我们就必须按照一切现象它原本的面貌、真实的面貌去了知它去观察它。这就是能够引导你离开一切痛苦的内观修行法。

各位相信这种法门吗？因为各位有信心相信，所以才会来这边禅修的，是不是呢？

各位内心相信不相信我不晓得，但是我个人是非常相信这个法门能够达到离苦，达到涅槃的境界的！

今天的时间到了，最后愿各位能够正确了解 Vipassana 修行的原理，生起信心、尽大家最大的努力来修行，能够达到究竟离苦的目标。

第五讲

克服五盖达到心清净

今天是公元一九九二年一月二日，我们在澳洲堪培拉的禅修。

昨天跟各位讲解观察疼痛的这种感受。正如我告诉各位的，痛是开启涅槃大门的钥匙。当各位观疼痛的时候，刚开始，疼痛似乎变得更强烈，虽然不是真的变强了。你必须忍耐，心要很专注、很有正念、很准确的观察疼痛。然后定力会渐渐加深，内观的力量能够透入疼痛的中心，然后你开始了知疼痛的特性：是一种不舒服的身体感受。然后你能够分辨疼痛和观察疼痛的心两者之间有很明显的差别，这时候你就是开始能够分辨客观的目标——这个疼痛，和主观观察的心，这就达到了第一观智：能够分辨色心差别的智慧。

在内观的修行过程中，有十三层观智，然后有一个道智，一个果智，还有一个返照智或者省察智，总共是十六层观智，十六层的智慧。修行者必须修行到这十六种智慧，然后他就证到了初果须陀洹，成为了一名入流圣者。

因此，如果你的定力够深，你就能够透视到疼痛的本质。如果你的定力还不够深，你就没办法透视到疼痛的本质。当你到达这种足以透视疼痛本质的定力，这时候叫作“心清净”。你的心

有相当的定力，能够不受五盖的干扰，不受烦恼的干扰。

在修行的过程中总共有七种清净。

第一种是“戒清净”：修行者必须遵守至少五戒或者八戒，这样身体的行为和言语才能够清净。尤其是持八戒的人，他有更充分的时间可以来修行，因为中午之后他就不吃食物，没有其他事情做，能够专心修行。受持八戒，持“过午不食”这条戒的人，下午可以喝一些饮料。但是这里的修行人，有些人连饮料也不喝，他将喝饮料的时间也完全用在修行上，所以他修行的时间更多。

当修行者身业口业清净，他的心就能够专注观察修行的目标，不会有任何的打扰，所以他的修行很容易进步。但是如果一个修行者他过去的行为不清净，当他回忆到过去所做的错事，心中就会生起罪恶感，就会感觉到烦躁不安，也就不能专心修行。相反的，如果修行者持戒清净，当他回想到自己过去所做的行为都是清净的善业，他内心会感觉欢喜，更容易能专注修行，所以修行就很容易进步。所以说，戒清净是修行的基础，是其他一切清净的基础。

当修行者的心专注观察目标，定力渐渐深，深到某一个程度的时候，内观力也随着变得锐利，能够透视到身心的特性，到达能够分辨物质现象和心理现象的差别，就是我们刚才讲的第一观智。当修行者观察腹部上升的时候，从腹部上升的动作一开始就观察，一直观察到上升完成。然后观察下降，从下降一开始就观察，一直观察到下降完成。心越专注，定力就越深，内观力就越锐利。然后当他观察腹部上下的时候，他发现腹部上升、下降的动作，都分成一系列分开的小动作，一个接一个连续不断，可是每个小

的动作又是分开的。这时候他了知到说，这一切的动作都是不断生灭的物质现象。这时候他完全没有感觉到自我的存在，没有感觉到“我”这个人的存在，他也见不到自己身体的形象。这时候所见到的只有身体的现象，就是腹部的上下，只有腹部上下的移动，还有观察腹部上下的心，只有身心这两者法。于是他就不会认为腹部的上下是“我”、是“人”，也不会认定说观察腹部上下的心是“人”、是“我”。因为他不执著身心是“人”、“我”、或者“众生”，所以这时候一切烦恼就不会生起来。

烦恼之所以会产生，是因为有“人、我、众生”的执著才会生起；这个时候因为修行者有相当深的定力的帮助，透视到身心的真相，所以他能够去除“人、我、众生”的执著，就是去除“我见”，于是他能够息灭烦恼。到达第一观智，他能得到这样的效果。这是经由修行者他自己亲身的经验，亲身的体会所达到的效果。

如此内观修行法能够使修行者清净他的见解，或者说他的观念，也就是去除“我见”，然后他就能够得到无我的正见。

但是在这里我们也必须小心的，就是说内观修行法所需要的定力不必太深，因为当一个修行者他达到初禅以上的禅定，那是完全的禅定或者说不动的禅定。如果他入在这种深的禅定当中，这时候他没办法观察身心的现象。因为在这种不动禅定当中，他的心完全吸收在所缘的目标当中，心没办法出来观察身心现象。所以内观修行者不需要用到很深的定力。但是他仍然需要某一程度的定力，比如说他能够持续不断的观察目标至少十分钟以上这样的定力，或者二十分钟、三十分钟乃至一小时。如果修行者能

够专注观察修行目标至少十分钟，这样的定力就能够让他的内观力量锐利，就足够使他能透视到身心的真相。能够专注到二十分钟、三十分钟乃至一小时就更好。

在这里必须跟各位解释何谓“心清净”，这是七种清净当中第二个清净。

当修行者的心还没有定力，不能够持续专注在所缘的目标，烦恼就会侵入他的心中，让他的心暗钝。他没有锐利的内观力量，不能透视到身心真相。反之，当修行者的心能够专注在目标上，持续不断，定力加深，他的心就免除烦恼和五盖的干扰。

何谓“五盖”呢？五盖，就是能够染污我们内心的五种障碍，也就是烦恼，五盖都是烦恼。

第一种叫作贪欲盖。

当你在修行的时候，如果生起贪欲心——所谓贪欲就是你想要看什么事情、什么东西，想要听什么好听的声音，或者想要闻什么香味，或者想要尝好吃的东西，或者想要接触什么样柔软平滑的东西，或者想要意念什么样快乐的往事——有这些贪欲产生的时候，你的心没办法专注观察修行所缘的目标。譬如说，当你听到禅堂外面传来悦耳的鸟叫声，这时候你本来应该要观察听到声音的心，观察说“听、听、听”，但是你没有这么样观，因为你喜欢听鸟的叫声。这时候是什么现象生起来了呢？就是贪欲盖。因为你喜欢听鸟叫的声音，这时候你能不能专注好好的观照呢？不能。你甚至忘了要观照，因为这种喜欢听的贪欲，障碍了你修行的进步，让你没办法专注的观照。这就是贪欲盖。

五盖中第二个叫瞋恚盖，这是愤怒的情绪，或者说厌恶、生气等种种心理。

当你在修行当中，你忽然回想到过去和某个人有不愉快的往事，你心里开始不高兴，乃至你开始生气。这时候你能够专注的观照修行的对象吗？能够观照得很好吗？不能的。因为这个瞋恚的心理，障碍了你的修行。乃至于只是觉得不满意或者是不高兴、不愉快，这些都包括在瞋恚盖里面。所以，当有这些心理发生的时候，你应该怎么办呢？应该要观察它，而且你观察的心必须要很有正念、很有精神、很准确，而且要观得稍微快。因为这个时候，当你在观生气的心的时候，有两种心理同时在作用：第一个是生气的心，第二个是观照的心。如果生气的心比较强，超过观照的心，观照的心弱下去，这时候你就无法专注观照，乃至最后你没办法修行下去，因为你观不下去。相反，如果观照的心强过生气的心，生气的心就会渐渐弱下去乃至最后消失，等生气消失了，你就能够继续修行。

因此我们要想办法让我们观照的心强起来。想要让观照的心强，你不能只是很肤浅的观照，轻轻慢慢的观，你必须提起正念，很有精神、很准确，而且速度要稍微快。这样观照，能够令你观照的正念持续不断，观照力量就越来越强，超过生气的心，然后生气就消失掉。当生气这种烦恼、这种障碍消失掉，心就回复到清静，能够专注观察修行的目标。定力渐渐深，内观力锐利，你就能够透视到身心的真相。

五盖中第三种是昏沉盖。昏沉盖也包括懒惰、散漫、瞌睡等

种种。

这是修行者的坏朋友。它是一种朋友，因为它一直喜欢跟你在一齐，但是它是坏的。当你有懒散、昏沉的时候，你应该怎么办呢？你是不是应该欢迎这个朋友呢？如果你欢迎它，最后你就会睡着了。**你必须提起正念，很有精神的、快速的来观，说“昏沉、昏沉、昏沉”。如果你正念够强的话，这个昏沉最后能够消失掉。**

当你觉得懒散、昏沉的时候，你能不能专注观察目标，让你的定力加深呢？不能！因为昏沉一来的时候，你的心力提不起来，定力就生不起来，所以昏沉是定力的敌人。有时候昏沉来的时候，修行者没有力量观昏沉，因为他的心变得很暗钝、朦胧，没有力量。但是你必须尝试着来观，你必须要睁开眼睛，因为眼睛一睁开，眼前变亮，心里就变得清醒。然后你必须很努力、很有正念、很有精神的、快速的来观昏沉。当你提起精神来观的时候，你的朋友走了，然后你发现昏沉克服了，你就再闭上眼睛继续观照。这时你继续观照的时候，能不能轻松的观呢？不可以。如果你接下来只是照平常一样轻松的观，很快昏沉又会再回来。所以当昏沉消失之后，你必须要加倍提起精神，用强而有力的正念，很准确、很密切的观照目标。这时候你能够保持持续充沛的精神，昏沉就不会再来。

万一没办法用上述观照的方法克服昏沉，佛陀在经上还教导了另外的七种对治昏沉的方法。在这里我们只介绍两三种，因为时间有限。

其中一种是，如果你没办法藉着正念专注观照目标来驱除昏

沉的话，佛陀说你必须用力拉扯你的耳朵，这样就能够让你的内心清醒起来，以克服昏沉。

另外一个方法是你要站起来走路、经行。你在走路的时候必须后退着走，不是向前走。你后退走，昏沉就能很容易消失。我曾经在泰国在新西兰主持禅修的时候，也介绍了对治昏沉的这些方法。那边修行的人都是很注重实际很实修的人，所以他们真的把所介绍的方法拿来实行：后退着走，然后观察“举起、后退、落下”。尤其在新西兰的时候，有两位荷兰的女士，她们很喜欢这个方法。因为她们的昏沉都很重，每次静坐的时候都会打瞌睡，所以她们很努力这样后退走。那个地方禅堂空间很大，即使晚上她们也照着这样子后退的经行，最后真的克服了昏沉。

另一个方法是当你没办法克服昏沉的时候，你就去洗脸，然后走到户外去看一看天空，看一看天上的月亮，看一看四方，然后你开始数天上的星星：一二三四五六，这样你的昏沉可以消失。在这个禅修中心，各位可以不必数天上的星星，各位可以向四方去看，去算兔子，然后各位的心就会清醒起来。

我想介绍这三个方法已经够用，最重要的各位要拿来实行。在缅甸，很多女孩子年纪很轻就来修行。有一位女孩她才十五岁，她昏沉很重，每次静坐才五分钟就开始打瞌睡，她对自己的情况很不满意、很生气。那时候我还没有介绍这些方法，但是她用她自己的方法。她就坐在外面一棵大树下，面对着树干，她的头距离大概只有四吋这么远。然后她静坐下来观察腹部的上下，不到五分钟，她的朋友来了，昏沉来了。这时候她就很用心的观察昏

沉说："昏沉、昏沉、昏沉"，但是没有办法克服昏沉，接着"梆"一声她的头撞到树干，这时候她马上清醒起来，她手摸一摸头，然后继续闭上眼睛静坐，结果再过了几分钟，"梆"第二声，又清醒起来。结果第三次之后，她不再昏沉，即使昏沉再来她马上觉醒，不会头再撞到树干。就这样她渐渐克服了自己的昏沉。各位也可以学习用她这个方法来克服昏沉。

五盖之中第四个叫作掉悔盖。掉就是掉举，就是我们的心浮躁不定，到处乱跑；悔就是后悔，后悔过去做的不好的事情，或者后悔过去没能做好事情。

掉悔盖也是修行者的朋友。当我们观察腹部上下，观察才四五次，心跑掉了，去胡思乱想了。但是你不知道你的心跑掉，你以为自己还在继续观察腹部上下，事实上心只是很肤浅的观一下子，然后又跑掉了。初学者往往没办法觉察到自己在胡思乱想，一直到胡思乱想停止了他才发现。而且初学者往往没办法来观察他的胡思乱想，因为他还不习惯。当他努力修行一阵子，渐渐就开始能够观察妄想，但是心仍然常常跑掉，常常胡思乱想。

你必须训练你的心勤于观察妄想，发现心跑掉了，一察觉心胡思乱想就马上观照"想、想、想"，或者"妄想、妄想、妄想"，要很有正念、很有精神、很准确，然后稍微快速的来观。当你观照的正念越来越强，妄想就消失掉，妄想消失心自然回来观腹部的上下。**如果你能够这样努力勤劳的来观察妄想，妄想就会越来越少。但是如果你不勤于观妄想，妄想会越来越强，乃至你有时候会掉在妄想里面很久很久，自己都觉察不到。**

佛陀开示说，心分散的时候必须要观察这个“分散的心”。我们要克服这个掉悔的障碍，必须要自己下定决心，自己发一个愿说：在这一期禅修当中，我绝对不分心去想其他的事情。因为你有很多事情可以想：你的家庭、你的朋友、你的工作、你的事业等等，很多。但是你必须下定决心：只要我还在这里禅修，我绝对不分心想其他的事情。然后当任何妄想生起的时候，你必须很有正念很专注的来观察。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第六讲

增强五根能够超越五盖

今天是公元一九九二年一月三日在澳洲堪培拉，我们继续来研讨修行内观的一些方法。

我们今天继续讲到心清净，心从烦恼和五盖当中清净出来。昨天讲到染污内心的五种障碍，就是五盖。如果修行者的心没有办法专注在观察目标，就会生起五盖。如果心能够专注，定力就会越来越深。定力够深，心就能够从五盖当中清净出来。

这五盖就是第一个贪欲盖、第二个是瞋恚盖、第三个昏沉盖、第四个掉举和后悔盖、第五个怀疑即疑盖。

我们还没有讲到第五个疑盖，如果你的心对三宝有怀疑，你就没办法专心来修观照，因为你的怀疑使得你不能付出足够的精进努力来修行，你就很难很正确的、很专注的观察目标。因此你不能得到足够深度的禅定，修行也就没办法进步。所以对三宝的怀疑，尤其是对修行方法的怀疑，是修行进步的大障碍。反过来说，当你能够正确了解佛法到某一个程度，而且你也正确了解修行的方法，你就能够去除怀疑，能够努力修行，努力到相当的程度。因为你正念持续、专注观照，定力逐渐加深，心就能去除五盖。心从五盖中清净出来，你就会感觉到平静、安宁、愉快，于是你

就超越了疑盖。

当然，做任何事情都一样，在开始的阶段，还没有能够得到很好的效果。比如说修行内观十天之内，好的效果还没办法产生出来，只是了解到修行的正确方法而已。如果你能够持续修行到一个月，你就可以得到相当的好处。如果能够修行两个月，你所得到的利益就会相当显著。如果只有七天或者十天的禅修，这样短的时间只够让你了解修行的方法，然后你只好回家去自己继续修行。

怀疑，是修定力和修内观的大障碍，你必须努力修行才能超越这个障碍。你要超越这个障碍就是要达到心清净：心有相当的定力，能够超越五盖和烦恼。要达到相当的定力，你就必须保持正念连续不断，最好能够整天正念和定力都持续不断。

修行内观需要达到心清净，要达到心清净，要透视到身心的真相，我们所需要的定力其实不必很深，至少十分钟你能够持续专注观所缘的境界，完全没有分散，这十分钟就足够让你锐利的内观力透视到身心的真相。如果你还没有达到相当的定力，心还没有从五盖中清净出来，你就没办法亲身经验到身心的真相。当你观察腹部上升的时候，必须观察得很准确很密切，从腹部一开始上升就一直观察，一直观察到上升结束。下降也是一样，从腹部一开始下降就专注观察，一直观察到下降结束。

但是初学者即使努力想要专注观察这一切的身心活动，他还是无法达到。因为一来他还不熟悉、还不熟练；二来他呼吸还不稳定，因为初学者他观察的定力还不是很熟练，所以他努力想要

加深呼吸来让腹部的上下变得更清楚，所以他的呼吸变得不自然，变得不稳定，这是错误的。你必须努力保持呼吸自然、顺畅，然后你专注观察腹部的上下。因为你心专注，渐渐你腹部上下就会越来越清楚。然后你观察腹部上下，也许你观个五六次，这时心跑掉，胡思乱想去了。刚开始你还没办法觉察到心跑掉，心胡思乱想，一直要到这个胡思乱想结束，你才知道：啊，我的心已经胡思乱想了半天。但是你必须要训练自己的心，只要你觉察到胡思乱想，觉察到妄想，立刻就观，标记说“想、想、想”，或者说“妄想、妄想、妄想”。一直到这个胡思乱想，这个妄想停止，你才回来观腹部上下。**如果你能够很勤勉的来观妄想，渐渐的你能够观察妄想，观察胡思乱想的心越来越熟练，只要一发觉心妄想就立刻去观察，渐渐乃至心才要起妄想，你马上就能觉察，这是你熟练的结果。**

在《大念住经》上佛陀开示说，当修行者的心分散、心生起妄想的时候，必须要立刻了知，必须要去观照，因为这样我们才能够了知心的真相。

心，它只是一种心理的过程，不是“人、我、众生”。我们如果能够照着它自然实在的面貌去接受它，照它原本是怎么样我们就怎么样去观它，就怎么样去接受它，我们就不会受它的影响。对初学者而言，当他发现心胡思乱想的时候，他会不自觉的把心拉回来观察腹部，这是不正确的。他必须训练自己，当发现心胡思乱想的时候，要跟着这个心去观察这个妄想的心，不能够就把它拉回来观察腹部。有时候当他观妄想的时候，妄想的力量很强，

非常的强，他没办法超越这个妄想。这时候他观了几分钟之后，如果他还是没办法观妄想，他可以把心拉回来观腹部上下。但是这种例子非常少，因为**只要真的提起正念，很有精神很准确，稍微快的速度来观妄想，我们的正念一定会越来越强、一定能超越妄想。**有时候修行者陶醉在他的妄想里面，跟着胡思乱想去了，所以他当然没有办法超越自己的妄想。而且这样持续下去，修行者的心会变得浮躁不安。

在这种情况下，这个修行者他必须暂停内观的修行，他要转来修慈心禅，因为他这个时候的心已经非常的不安、浮躁。他修慈心能够让他的心柔软，充满慈悲，心就渐渐变得平静、安宁。等到他有足够的平静和定力之后，再把心移回来修行内观。可能他必须修行慈心禅十五分钟、三十分钟乃至一个小时，一直修到心平静、安宁，才回来修内观。

因此焦躁不安的情绪，或者压力或者郁闷这种种心理，可以藉着修行慈心禅来超越。有时候必须修一坐、两坐、三坐，渐渐的心能平静下来。修习慈心是内观修行很好的辅助，对内观进步有很大的帮助。希望能找一天来跟各位解释修行慈心禅的方法。

此外，当我们的心开始生起分析，或者是任何的批评、思考、推理、反省，任何的判断，这些都是修行的障碍，让我们的心没办法专注观照所缘的境界，这是所谓掉悔盖。

当我们发现有这些心理状况产生的时候，我们必须要立刻观照它，一直观它到消失为止。我们观照心理状态的心，必须要很有正念、很有精神、要很准确，而且要速度稍微快，这样观照，

让我们观照的正念持续不断。但是这里边讲的速度稍微快，也不能够太快，因为如果你观得太快，比如说像这样的速度："想想想想想"。这样子太快，你的心变得不安。在注解上讲，我们付出太过的努力会让心分散，不能安宁。当你观得太快的时候，就表示你必须付出相当的努力来观，这样反而让心不能安定下来，因为你太想让心定下来，结果你观得太快，反而心不能安定。所以在观的时候必须用正确的方法，要很有正念，很有精神，然后稍微快。等到正念强的时候，你就能克服这些障碍。

我们的心必须能够克服五盖这些障碍，这样我们就达到了心清净，有了相当深的定力。这时候内观的力量变得强而锐利，能够透视到身心的真相，了知身心的特殊性质和共同性质。这就是达到内观的智慧，或者说 Vipassana 的智慧。这边所讲的 Vipassana 是包括正念以及内观，因为**如果没有正念也就不能生起内观，必须要有强有力的正念且持续不断，定力加深到某种程度，内观力内观的智慧才能够产生。**

然后我们讲修 Samatha，也就是止禅的修行和修 Vipassana，也就是内观修行的差别。

Samatha 修行人的目的是为了达到深的禅定，他不是为了要了知身心的真相。所以当他禅定定力深的时候，他不会用来观照身心现象，因为他的目的并不在这里，他只是为了达到深的禅定。同时当他达到初禅以上的不动禅定，如果他入在这种不动的禅定当中，他没办法观照身心现象。因为他入在定中的时候，他的心完全吸收、完全专注在所观的目标，没办法出来观身心的现象，

这种情况叫作定力太深。但是这种定力太深的例子很少，至少在我们这一期禅修里面没有人有这种困难。

在注解里面讲到说，每个人他有五项心理功能，这五项心理功能是修行者必须努力培养，努力去让它茁壮有力，让这五项功能强而有力，就是所谓的五根。

第一个是信心，第二个是精进，第三个是正念，第四个是定力，第五个是慧观的力量或者说内观的智慧。这其中有两对是必须要保持平衡，我们要让这五根，这五项心理功能能够平衡发展而且能够茁壮有力，这样我们修行才会成功。

当我们在观腹部上下的时候，一开始我们有“人、我”的观念，我们会想说“我”的腹部在上升，在下降。但是渐渐修行，如果我们能够专注来观照，我们付出足够的精进努力，我们的正念能够保持强而有力而且持续不断，定力就越来越深。有相当深度的定力，内观力锐利，然后就开始了知腹部的上升是一个过程，腹部的下降又是一个过程，观上升观下降的心又是另外一个过程。在这时刻我们完全见不到腹部的形状，也没有身体的形状，也没有自我的感觉，修行者所感受到的只有上下这种移动的过程，还有观察的心这个心理过程。这时候修行者完全了知说，完全只有上下移动的这种物质现象，还有观察的心的这个心理现象这两种过程，这当中没有“我”，没有“人”，没有“众生”，这是他达到了能够分辨物质现象和心理现象差别的观智。这时候他就达到第一项的观智，能够去除“有我”的这种执著。要达到这样的观智，必须要相当深的定力，心能够相当的专注的观察腹部上下，

正念持续不断，才能够透视到这种现象。

我们想要让定力加深，必须要稳定而持续的正念，正念必须强而有力，而且要持续不断。要让我们的定力持续不断强而有力，就必须付出足够的努力精进。如果精进力不够，心懈怠，正念就不能强而有力，就不能持续不断。

我们想要有足够的精进力，我们必须具备对三宝，对修行法门坚定强烈的信心。如果我们**对三宝，对修行的信心非常坚定，我们就能够有勇猛的精进力。能勇猛精进，正念就能强有力，持续不断。然后定力就能够深入，得到深的定力，能够专注不散。心从五盖中清净出来。心清净之后，内观力量变强而锐利，就能透视到身心的真实本质。**所以修行者他必须要培养这五项心的功能，让这五根茁壮有力。

所以再复习一下，这五根，这五项心的功能是：

第一个坚定的信心；

第二个是勇猛而持续的精进；

第三个是强而有力而且持续不断的正念；

第四个是深度的定力；

第五个是锐利的慧观、内观力。

这五根是互为因果互相增长的，最基本的原因是坚定的信心，当你对三宝、对修行方法具备坚定而强烈的信心，你能够有勇猛而持续不断的精进，你的正念就强而有力而且相续不间断。然后你发展出深度的定力，心能够专注观照所修的目标不分散。然后你内观的力量、慧观的力变得强而且锐利，能够透视到身心的真

相，然后你就达到内观的智慧，一层接一层，一直进步上去。

这些内观的智慧，也就是觉悟，一个阶段一个阶段的觉悟一直加深，到第十三观智的时候，到第十三层的觉悟的时候，你能够体验到身心状况停止的那种境界，也就是一切苦停止的境界，即涅槃。这些是我们修行者必须要努力追求的。

最后愿各位修行者能够平衡增强每个人这五项心的功能，这五根，能够达到灭除一切苦恼的目的。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第七讲

增强五根的方法

今天是公元一九九二年一月四日在澳洲堪培拉，是我们第八天的禅修。

今天跟大家继续讲解五根，这五项心理功能。五根也就是信心、精进、正念、定力和慧观。慧观，或者说是内观的智慧，或者内在的觉悟。这五根必须培养，让它强而锐利，修行才能够成就。

《清净道论》的注解上讲到能够使五根增强、锐利的九种方法，今天只讲几种。

第一种方法：修行者他要相信一切法是变化无常的。

他如果相信诸法无常这项事实，他就能够生起要精进修行的欲望，这样能令他的五根增强锐利。当他相信一切事物是无常的，他的信心坚定，他能够放下对世间的执著，能够生起勇猛的精进修行，这样他的正念能够持续增强，定力越来越深，然后慧观的力量就锐利。他锐利的慧观就能够透视到一切法身心现象的真相，能够见到一切身心的现象都是迅速生起，迅速消失——生灭非常迅速，确实是无常的。

第二种方法是他必须很认真的修行。

如果你修行的态度不够认真，你就不能付出足够的努力来精

进修行，也就不能达到灭除痛苦的目的。修行内观，能够让修行者解脱一切的痛苦，过着快乐安宁的生活。所以你必须很认真的来修行内观。很认真的修行，也就能够让五根增强、锐利。

第三个方法是你的修行必须稳定而且持续。

稳定持续的修行，才能够使定力越来越深。如果你想让你的修行稳定而持续，你就必须要努力的观察每一瞬间所发生的身心现象，不能有所遗漏。每一瞬间、每一瞬间，你都必须要很小心、很努力的观察。如果能这样，你的定力就会越来越深，然后觉悟的智慧会越来越锐利，能够洞澈了知身心的真相。这样稳定持续的修行，能够让五根增强、锐利。

五根当中有两对必须保持平衡，那就是：信心和智慧必须平衡，精进和定力必须平衡。如此你能够很容易就澈悟到身心的真相。

注解上讲到，如果一个修行者他的信心强，智慧弱，这个人他会变得轻信，迷信。一些不应该相信的事情他很容易就会相信，这时候他很可能会被误导到错误的路上，所以他必须增加他的智慧，他必须常常听闻佛陀的正法，研究佛陀的教导，亲近正知正见的老师。他有充分的佛法的认知之后，他就不会再轻易相信一些不可信的事情。然后，如果一个修行者他的智慧强，信心弱，他是一个有丰富佛法知识的人，但是他没有信心。这时候他变成一个顽固的人，他只相信他自己的经验、他自己的推理和成见，这样他也是不可能修行有成就。他必须要亲近正知正见、解行相应的老师，来增强他对正法的信心。

如果修行者他的定力强，精进弱，当他来观察任何修行目标的时候，因为他定力深，他的心很容易能够专注观察。因为他已经有相当丰富的修行经验，他的定力越来越专注在修行的目标，而且不需要付出多大的努力就能够一直专注下去。在这个时候如果他没有多加努力，没有加以用心让所观的境界能够越观越微细的话，他的精进力会越来越弱。精进力弱下去的时候，他的心就会渐渐变得昏暗、沉重，最后他就被昏沉所超越。所以注解上讲，定力强而精进力弱的修行者，容易转变为昏沉。

我们这里恐怕没有人他是定力强而精进力弱的，因为大家都是初学，都是初修，定力都还不够深。其实一个内观的修行者，他为了要达到一层接一层高层次的观慧，他是需要某种深度的定力，但是他所需要的定力不必太深。所以大家要小心，不要令你的定力太深。因为如果你的定力太深而精进力不够，这时候没有精进力的推动，定力不能持续。等到定力越来越弱下去的时候，你就转变成昏沉。

要解决这个问题，方法很容易：如果你感觉你的定力够深了，你就多加一点努力来观照，这样你的精进力跟上去，有精进力的推动，定力就能够保持持续。

反过来说，如果精进力太强，定力弱，你就会变得心神不定、散乱，会觉得浮躁不安。前天有位修行者听到我讲解说观察妄想的时候必须很有正念，很有精神，而且速度要稍微快。他修行的时候就照着来做。因为他的妄想很多，所以他观察妄想的时候观得非常的快，速度很快。当他观察妄想速度很快的时候，就表示

他必须付出很多的精进，他的精进力太强，远超过定力，结果他人变得浮躁不安，变得很累。因为他这样日夜不断很精进的在观，身体发热，头部感到有压力、感到紧。因为他太急着要让心专注，要让定力加深，所以他不断努力地观照，越观越快，但是他忽视了我讲解时所提到的一点：他忽视了我说观的时候必须稍微快，而不是要太快。今天他好了，因为他了解到自己错误的地方。精进力太强的人，他必须要减低他的精进程度，令他的心保持稳定。他要做的只是保持正念，观察所发生的一些身心现象，不要太急、不要太贪快。这样他的精进力变得稳定，他会感觉到舒适快乐，心越来越平静，定力自然就能越来越深。

但是在这五根当中有一根不怕太强，这一根就是正念。正念是越强越好，不怕会太强，不必跟任何一项保持平衡。所以你来修内观的时候，如果你能够日夜保持正念观察一切身心现象，你能够正念不间断，正念越来越强越来越有力。这时候你不能说“我的正念太强”。因为正念越强的时候，内观力越锐利，你透视到的身心真相就会越来越深，达到越来越高的观智。所以我常常鼓励大家要日夜保持正念，让正念持续不断，最好能够整天正念持续不间断。

有一个修行者问到：“如果修行人精进修行内观两个月，他能不能达到整天正念都不间断呢？”

我回答他说，“如果他能够很忠实、很认真的按照老师给他的指导来精进修行，他必然能够达到整天正念都不间断这样的经验。”如果你不相信我的话，就请到缅甸恰宓禅修中心来精进修行，

你可以达到整天正念不断。这是经由你自己亲身的体验来回答你。但是现在你不能修行两个月，因为我们这一期禅修只有一个月的时间，而且我也不能在这里待到两个月这么久。

保持稳定而且持续的正念，对于修行的进步具有绝对的重要性，所以你必须努力，尽你一切最大的努力来观察日常生活中的每一个动作，而且要越来越仔细。

有一年，我在英国所办的一次禅修，那是一期为期两个月的禅修，大约有十八位修行者参加。其中有一位美国籍的比丘，年纪大概三十岁，他没有足够的时间能够参加全程两个月，他只有一个月的时间。但是从他参加禅修的第一天开始，他就非常仔细、非常小心地观察日常生活中的一举一动，不管是站起来也好坐下也好，伸手屈手，每一举每一动他都非常慢，非常仔细的在正念观照。

因为他不遗漏掉任何一个动作，所以在那一个月之内，他达到了第十一观智，就是所谓行舍观智。他的心变得非常的稳定，不受一切外境的干扰：一切快乐的事情、苦恼的事情，都不能打动他的心，他的心一直保持中道。在他离开那个修行中心之前，他来向我顶礼告辞。他就说到：**“如果没有观察日常生活，就谈不上修行”。**我一直记得他这句话，你们也应该记住这句话：**“如果没有观察日常生活，就谈不上修行”。**他是从自己亲身经验中讲出这句话的，因为他尽可能努力的观照日常生活中一举一动，而且越来越仔细。他能够在一个月内达到第十一观智，这是一般修行者很难达到的境界。他之所以能够达到，是因为他努力观照

日常生活。**如果你想和这一位美国籍修行者一样能够得到这样的成就，你就必须尽可能在日常生活中一直保持正念观照每一个动作，而且要越来越仔细。**

这边讲到的这五根，这是每一位修行者必须要培养，让它增强、锐利，而且要保持平衡。能够培养增强这五根，你就能够超越五盖的障碍，心就能够从五盖当中清净出来。这五盖也就是贪欲盖、瞋恚盖、昏沉盖、掉悔盖和疑盖。

今天有一位修行者来告诉我他的疑问，因为他昨天听了佛法讲座，他了解到五盖这些障碍，他说他有第五项疑盖，但是他并不是怀疑三宝或者是怀疑修行的方法。而是他怀疑自己的能力，对自己有没有能力能够修证佛法产生怀疑。我怎么样回答他呢?我回答他说："因为他没有付出足够的精进，努力修行，所以他会怀疑自己的能力。如果他勇猛精进努力修行，他就不会再怀疑自己的能力，他绝对能够达到相当高的观智。"其实不只是他，在座的每一位都一样，只要大家能够付出足够的精进努力，仔细观照日常生活的一举一动，大家都能够达到相当高的、相当深的观智。

当一个修行者他的五根增强、锐利，心能够从五盖障碍中清净出来，他就具备锐利的觉观力量，能够透视到身心真相。这时候他开始了知身心的特殊性质，能够分辨名色的差别，或者说物质现象和心理现象的差别，就达到第一观智。

譬如说你在走路修行的时候，在经行时，你很专心观察走路的时候脚步的移动，从脚一举起来就开始仔细观察，但是这时候

你的眼睛不应该东张西望，不应该看其他地方。因为虽然你在经行、在走路的时候很努力的专注观察，但是如果你的眼睛还是常常向其他地方看的话，你不能够达到深的定力，不能够观察到移动的真相。因为你的定力常常分散掉，定力常常分散掉就不能加深，所以你的内观力不能锐利。因此走路的时候最重要的是要收摄眼神，目光只垂视在眼前两公尺的地方，不要左顾右盼。这样努力来观照的时候，定力才能持续的加深。等到定力深到某一个程度，他就开始感觉到脚步变轻，整个人变得非常的平静，乃至觉得有快乐的感觉。当然这时候他不应该执著这种平静快乐的感觉，不然的话这也是一种障碍，会阻碍他的进步。然后他了知有脚举起的动作，还有观察举起的心；有跨出的动作，还有观察跨出动作的心；有落下的动作，还有观察落下动作的心。也就是他能够分辨脚的移动是物质现象或者说身体的现象，观察移动的心是心理现象，他明显的看出物质现象和心理现象的差别，或者说身心这两种现象的差别。起初他可能还感觉到脚的形状和身体的形状，还有这些形状的感觉存在。但是当他的定力越来越深、内观力越来越强，他完全没有见到脚的形状，乃至于完全见不到自己身体的形象，这就表示他渐渐能够去除自我的执著。

今天时间到了，最后祝福大家能够付出勇猛的精进，都能够达到大家的目标，证到离苦的涅槃境界。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第八讲

修行止禅与修行观禅的定力比较

今天是公元一九九二年一月五日，是我们禅修的第九天。

昨天讲到心清净，跟各位解释了五根。心清净是 Samatha 修行者和 Vipassana 修行者所共同必经的道路。Samatha 或者说修禅定，Vipassana 或者说修内观，这两种修行方法都必须具备戒清净，都必须以持戒清净作基础，进而达到相当的定力，心从烦恼和五盖中清净出来，就是心清净。所以这两种清净，是这两种修行法的人都必须具备的。

Samatha 的修行者他的目的是要得到深的禅定。当修行者他的心专注在目标，非常的稳固，定力渐深，到某一个阶段他的心完全吸收在目标上，完全不动摇，他就得到不动的禅定，就是初禅以上的禅定。但是在他得到不动禅定之前，他先达到近边定（有的翻译作近行定，意思是在不动禅定的邻近处），很接近不动禅定的一种定力。他在达到近边定或者不动禅定的时候，他的心是相当清净。在这两种定的情况下，他的心从烦恼和五盖当中清净出来，这就是达到了心清净的境界。然后以近边定或者不动禅定作基础，他继续修更深的禅定，乃至于他能够修得神通，就是超自然的能力。譬如说他能够在空中飞行，在水面上行走，能够穿

透墙壁，穿过山岩，或者一个人变成很多人等种种。然而他没办法灭除任何烦恼，因为他的目的只得到深的禅定，还有神通。

佛陀的教法当中有七种清净，Samatha 修行者他只得到前两种，就是戒清净和心清净。至于 Vipassana 修行者，他能够达到七种清净，最后达到完全的清净。

Vipassana 内观修行分作两类：

第一种是先修行 Samatha，然后在禅定的基础上进一步修行 Vipassana。

第二种是纯粹直接修 Vipassana，不必先修 Samatha。

这两种当中的第一种：先修 Samatha 再修 Vipassana 这种方法，它所适合的人是具有充分的时间，能够运用在修行上。比如说他有七个月的时间可以来修行，或者一年、两年、十年、二十年。因为他能够修行的时间很充分，所以他先修行 Samatha，得到禅定之后，再转过来修行 Vipassana。

根据佛经，禅定可以分成八个层次，也就是八种定，就是所谓的“四禅八定”。这八种定，前面的四禅是四种色界定，然后后面是四种无色界定。四种色界定的意思，它是必须要藉着色身——这个身体，还有心理现象来得到禅定。因为它还必须依靠色身，所以叫色界定。然后四种无色界定，它是单靠着心理现象来入到禅定，没有任何身体现象，没有色身的现象，所以叫作无色界定。但是我们并不需要去了解这八种定的分类，因为当我们的心很能够专注在目标的时候，我们就能够开始来修内观。

我们说第一种 Vipassana 修行者，他先修行 Samatha 禅定，

将他的心专注在单一项目标，如果他的心跑出去，胡思乱想，他必须把心拉回来，继续专注在单项目标之上。当他的定力越来越深，达到了近边定，再过两三个瞬间达到了不动禅定，然后他就以近边定或者不动禅定作基础，转过来修内观，观察一切当下发生的身心现象。这种 Vipassana 修行者，叫作先修 Samatha，以禅定的基础再转过来修 Vipassana 的情况。他先能够尽他最大的努力修行 Samatha 禅定，要达到近边定或者不动的禅定，可能要花一个月、两个月、三个月或者说一年、两年、三年，或者更久都不一定。也许过了三年的时间，他达到了近边定或者不动禅定，然后他必须转过头来观照任何当下发生的身心现象，修行内观。各位如果有足够的时间，最好能够先修禅定。比如说至少你有六个月的时间能够用在修行上，那么各位可以先用三个月的时间修 Samatha 禅定，然后后面三个月的时间来修 Vipassana 内观。当修行者他达到近边定或不动定的时候，他的心相当清净，他转来修行内观，观察身心现象，很容易能够透视到身心的真相，因为他的定力相当深。这是先修 Samatha 的好处。

然后讲到第二种，也就是纯粹修 Vipassana 内观，他一下手就直接修 Vipassana，也正是现在各位所修的方法。因为各位并没有先修 Samatha 禅定，而是一开始就直接来修内观，观察身心的现象，所以是纯粹的 Vipassana 修行法。为什么各位必须来修这种纯粹的内观法呢？因为大家没有足够的时间能用在修行上。大家有多少时间呢？有的人只有三天、五天，有的人只有一星期、两星期乃至五个星期。所以，大家只能够靠这种纯粹内观法，才

能够在修行期间得到相当的成就。

当一个修行者他的心，能够专注不分散的在修行目标上观察大约一两个小时，这时候你可以说这位修行者已经达到近边定。但是纯粹直接修 Vipassana 的人，他不是靠这种近边定，他所靠的定力是什么呢？就是瞬间的定力：当修行者专注观察腹部起伏上下的瞬间，他专注观察目标，就具有这种瞬间的定力。但是腹部的上升下降并不能持续很久，上升下降它的时间大概是持续多久呢？因为根据医学，我们人一分钟呼吸的次数大概是十四到十六次。所以说算起来腹部上升的时间大约是两秒钟，下降的时间也是大约两秒钟。有少数的人他的呼吸特别短，也许他只有半秒钟，所以这样的人他比较难观察到腹部的起伏上下，比较容易累，比较辛苦。但是也有些人他的呼吸特别长，他腹部的上升或者下降也许可以持续到三秒钟、四秒钟，他能够观察"上、上、上"五六次之多。不过大多数普通的人，腹部上升的时间大约是两秒钟，下降的时间大约是两秒钟。当他们来观察腹部的起伏上下："上下、上下"。这样一直观的时候，一分钟内大约能够观三十次，但是各位不要去算它，因为这样会让定力分散掉。

所以当你观察腹部上升的时候，你的瞬间定力大概持续了两秒钟，接着就改换观腹部下降，又持续了两秒钟。然而虽然是瞬间的定力，如果你能够一个接一个继续观察每一个生起的目标，不间断，这样你的定力就会越来越加深。比如说你能够专注的观腹部起伏持续五分钟或者十分钟，这时候你的心变得非常的平静、安宁。乃至你这种平静安宁的情况能够持续到三十分钟、四十分

钟，这就表示你的心相当的专注，很少往外跑。也许在这三十分钟之内，心跑出去三到四次而已。而且当你的心往外跑的时候，你能够马上觉察到，你马上观察这个往外跑的心，心就立刻回到腹部的起伏。心能够持续专注观察目标三十分钟，你就是达到心清净三十分钟。这时候，与专注的心和定心一齐生起来的内观，就非常的锐利，能够洞察、透视到身心的真相，于是你能够达到某一阶段的内观智慧。

所以我们说 Samatha 修行者他是藉着近边定或者不动定来达到心清净，而纯粹内观的修行者他是藉着瞬间的定力，来达到心清净。近边定和不动定，都有能力能够超越烦恼、五盖。而注解上讲到，瞬间定力能够达到和近边定相同的深度，也就是说瞬间的定力具有能够同样超越烦恼和五盖的能力。

有一些巴利文的学者坚持说，因为 Samatha 修行者才能达到近边定和不动定，所以只有 Samatha 修行者才算达到心清净。因为这些学者不了解瞬间定力能够达到和近边定一样的深度，因此他们坚持说纯粹的 Vipassana 修行者不能够达到心清净。纯粹 Vipassana 修行者不能达到近边定和不动定，你觉得怎么样呢？他们讲得正确吗？

哦，你希望他们讲的是错的。不是这样的，你应该亲身体验到他们是错误的。因为你是内观的修行者，你已经多少能够体会到心清净的滋味。也许再过两三个星期，你的定力更深的时候，你能够达到更深程度的心清净。在《阿毘达摩论》第一部论的注解里面，很详细的解释瞬间定力。而且在《清净道论》当中也讲到，

专注观察“四大”的修行者，他们能够藉着瞬间定力而达到心清净。

这“四大”是修行者所熟知的，“四大”是什么呢？就是构成身体的四项物质组成。第一是地大，第二是水大，第三是火大，第四是风大。虽然把它翻译作地水火风，但是它们不是真正的地，或者水，或者火，或者风，因为它们的特殊性质很接近这些物质，所以如此翻译。

地大是构成身体固体的部分，水大是液体的部分，火大是温度，风大是具有移动性、支持性的一切现象。地大的特殊性质是坚硬和柔软，不久大家也能感觉到身体的坚硬性质或者柔软性质。当你在走路修行，在行禅当中，你能够很专注的观察脚步的移动，你能够感觉到很轻，走路的时候很轻，渐渐的你发现你不必用力脚它自动在走。然后你也不必用心去观照，心自然而然跟着脚步一直观察下去，这时候你感觉非常平静、非常快乐，你心里面非常满意，甚至你不想停止，一个小时、两个小时一直走下来一点也不感觉到累。因为你心非常专注、定力够深的时候，你感觉到轻，感觉到你不必用力，脚自动在走路。你看见的是，好象是一个机器人在走。

这代表什么呢？“好象是一个机器人在走”代表你不再把走路的这种动作认为是一个“人”，或者认为是“我”、“我在走路”。然后渐渐的你会感觉到好像走在一堆棉花上，因为这时候你的脚变得柔软，地板也变得柔软。当你走路的感觉很柔软，你不再觉得说是走在任何固体的物质上面。然后你渐渐感觉说好像走在空中一样，脚好像没接触到地板。有时候你感觉好像离开地面两尺

的高度在走路一样。当你感受到脚步柔软，那就是感受到地大的特性。这时候你发觉只有脚步柔软的感觉，还有观察柔软的心这两样存在。你不再感觉到自己脚的形状，或者自己身体的形状，这就表示说透视地大柔软性的内观已经破坏掉“人、我、众生”的错误见解，也就是破坏掉“我见”。

渐渐的，当你在观察脚步“举起、提起、跨出、落下、接触、压下”，“举起、提起、跨出、落下、接触、压下”，不断观察的时候，有时候你感觉到你的动作有反弹性：当你举起脚的时候，脚突然弹起来，这时候你很惊讶，因为你没有预料到脚它会自己弹上来。当你跨出脚的时候，脚它突然向前跨出去，你自己无法控制，你会很惊讶是谁把我的脚往前推。当脚落下去的时候，脚是一下子向下掉，你本来是想把脚慢慢落下，但是它一下子就掉下去，这就代表你了知风大它吸力的作用。有时候当你的脚落下去之后，立刻又反弹上来，这是风大将脚弹上来，因为在你的脚和地板之间有风大的存在。当你把脚向下压的时候，风大就把你的脚反弹回来。有时候脚并没有真的反弹，但是在你的脚和地板之间你有反弹的感觉，这就表示你内在的智慧透视到风大的特性，然后能够破坏“人、我、众生”的执著。

有“人、我、众生”的执著，这是一切烦恼的根本原因，如果你把这个种子去掉，把“人、我、众生”的执著去掉，你就能够灭除一切的烦恼。

最后愿大家都能够去除“人、我、众生”的执著，达到灭苦的目标。

第九讲

修行需要精进、耐心和毅力

今天是一九九二年一月六日，我们的禅修进入到第十天。

如果想要修行证悟到阿罗汉果，十天是不足够的。

公元四世纪的时候，斯里兰卡有一位大长老，是一为佛学非常丰富、学问非常好的一位长老，他有一千位以上的学生。这些学生当中有许多学生都已经证到阿罗汉果。但是这位长老本身连最初步的内观智慧都还没有证到，因为他没有将他所了解的佛法拿来实际修行。

有一天，有一位证阿罗汉果的学生提醒他，让他了解到他自己还是个凡夫，还没有证到阿罗汉果。这位长老感到很惭愧，所以有一天早上很早，他不告诉任何人，就离开他的佛寺进入森林里面去修行，希望能够证到阿罗汉果。他很精进的修行了三天，一点结果也没有，他乃至心也还无法安定，无法专注观察修行的目标。但是他很有耐心，继续修行了三年，仍然是一点结果也没有。又继续修行了九年，仍然一点结果也没有。十年，十一年，十二年，一点结果也没有。但是他并不放松，并不放弃。到了第十三年的一天晚上半夜的时候，当他正在走路修行，在行禅的时候，他突然感觉到很失望，他想到自己修行这么多年，连道果一点也没有

沾上边，一点也没有证道，他觉得很悲伤，所以就哭泣起来。他为什么哭泣呢？因为他还没办法证到阿罗汉果，所以他伤心哭泣。

在这座森林里面，有一位女神听到了这位长老哭泣，就想要来提醒他。所以这位女神来到长老的附近，也大哭起来，而且大叫起来。

长老听到了哭叫声觉得很奇怪，他自己就停止哭泣，然后问到说："谁在那里哭泣？"因为这时候已经是半夜，他看不到任何人。

这位女神就回答他说："长老啊，是我在哭泣！"

长老问她说："为什么你要哭泣呢？"

这位女神回答说，"因为我看到和听到你在哭泣，哭泣能够令人证到阿罗汉果，因此我也学着你哭泣！"

长老听到之后感觉到很惭愧，他告诉自己说："看吧，连这位女神也来提醒你：证不到阿罗汉果，哭泣又有什么用呢？"

于是他平静下来，心变得很安定，渐渐越来越能专注。因为女神的话提醒了他，这时他既没有快乐的心情，也没有悲伤的情绪，完全是平静安定的在修行。这位女神可以说是他的老师。

他心平静下来之后越来越能专注，定力越来越深。渐渐的他能够透彻的观察到一切法，都是"无常、苦、无我"的本质。于是他一步一步、一层一层的证入到内观的智慧，然后证到初果、二果、三果、一直到四果阿罗汉。他修行了十三年才证到阿罗汉果。

最初他认为自己的学识很丰富，已经是大长老，应该通过三天的精进修行就能够证到阿罗汉果，所以他进入森林，打算修行

三天要证到阿罗汉果。结果并没有像他的预料这样能达到，他一点结果也没有。但是他并不离开森林，继续很有耐心的修行。三年、九年、十年乃至十三年，不离开森林，因为他的目的是要证到阿罗汉果，所以他一点也不放松，一直到第十三年的一天半夜，他终于证到阿罗汉果。

所以我说十天不足以让各位证到阿罗汉果，但是我们应该学习这位大长老他的精神，不达目标绝不终止。我们各位修行者也应该持续的精进努力修行，无论是十天、二十天、三十天、六十天，继续不断，很有耐心的精进修行，一直到至少你证到初果须陀洹为止，乃至证到四果阿罗汉更好。

虽然你能够留在这里继续精进修行一直证到阿罗汉才离开，但是我本人却无法留在这里等你证到阿罗汉，我必须先回缅甸去。

在缅甸有一些年轻人，年纪轻轻就很好乐修行。一些少女也许只有十七岁、十八岁，或者才十几岁的沙弥，他们来到修行中心里面很精进的修行，一个月、两个月乃至更久。清晨三点半就起床，开始一天精进的修行，持续整天没有间断。到了晚上十点，本来是可以回到宿舍去睡觉、休息，但是有的人他们继续留在禅堂精进修行到十一点、十二点，乃至隔天清晨一点。他们是如此的精进修行。各位也可以来学习他们精进的精神。

正如我告诉各位的：我们的定力必须持续至少十分钟以上，乃至能够二十分钟、三十分钟更好。不论是在你静坐的时候，或者经行的时候，或者是观察日常生活的时候，如果你能在二十分钟的时间里保持定力持续不中断，以这样的正念在观照修行目标

的时候，你就很可能能够得到不平常的经验、新的发现、非常好的修行结果。所以我经常**要求大家一切动作尽量要放慢，要观察得越专注、越仔细越好。因为至少十分钟持续不间断的正念，对于修行者能够得到深的定力以及清晰的内观力有很大的帮助。**

公元大约第六世纪或者第七世纪，在斯里兰卡有一位长老，他在森林里面修行正念、修行内观，修行了三年。

有一天，一群年轻的比丘来顶礼他，向他求教，他必须对这一群年轻比丘讲话。当他开始要讲话的时候，很快一下子将手举起来，然后又慢慢的将手放下，然后又很慢很慢、很有正念的再举起手来。

年轻的比丘问他到底在做什么？长老回答说，“诸比丘，自从我来到森林里面修行，我没有做过任何没有正念观照的动作，但是刚才我要对你们讲话的时候，我一时忘记了正念观照，一下子就把手举起来，我马上觉察到自己忘掉了正念，所以我就很有正念的慢慢的将手放下，然后重新很慢很慢、很有正念的将手再举起来。”

年轻比丘说：“像你这样的修行者，必然很快就能证到阿罗汉果。”这些年轻比丘回去之后，长老继续他的修行。在注解上讲到，过不了几天，这位长老果然证到了阿罗汉果。

因此，各位在观察一切日常生活的时候，不要遗漏掉任何的动作，一切都要正念观察。如果你遗漏任何动作，没有正念观察，你应该训练自己一次又一次的重复做这项动作，要正念的观照，然后你就很有希望能够证到阿罗汉果，或者至少初果须陀洹。所

以，我经常要求各位要专注的观察日常生活一举一动，越来越仔细。

持续而稳定的正念，是很有助于定力的加深和让内观力变得锐利。

有一位修行者在面谈的时候告诉我，他以前对于行禅，走路修行以及观察日常生活的修行法有怀疑，但是现在他在行禅还有观察日常生活上，都有了亲自的体验，所以他的疑问去除掉了。

正如昨天跟各位讲的，在你行禅走路修行的时候，如果你能够很专注很准确地观照脚步的移动，走的很慢，也许在几天之后，渐渐的你就能够透视到风大的特殊性质。风大的特殊性质是移动、动作、振动、伸出、收缩或者支持。

在这里各位必须注意的是，各位内心所做的这项标记“举起、跨出、落下”，这些标记的语言并不是最重要的，重要的是你的心必须很清楚的知道，很清楚的观察到一切的移动。但是这些“举起、跨出、落下”的标记，能够帮助各位的心更专注观察目标。也有一些修行者他内心不必要做标记，就能够很专注的观察目标。对于这些人而言，他不用做标记也是可以。但是对于一般的修行者来说，如果内心不做标记，很自然地，精进的力量会越来越弱，正念的力量也越来越消减。这样定力就渐渐消散掉，心就往外跑，心不能安住在目标上，因为你精进努力的程度不够。这时候你的内心就必须要做标记，观察“举起、跨出、落下”。

尤其是初学者，在观察修行目标的时候，需要在内心做标记，因为如果不做标记，就无法专注的观察目标。除非你已经到达第

四层的观智，或者第六层，或者第十一观智，有相当深的定力，也许你能够不需要做标记。

当你走路修行，在行禅当中，很专注观察脚步的移动，定力变得越来越深。你感觉到脚举起的时候是分成一系列很小很小的举起动作；同样的，跨出的时候是分成一系列很小很小的跨出动作；落下的时候是一系列很小的落下动作。当你成熟的内观力能够透视到风大的特殊性质，你不再感觉到脚的形状或者身体的形状，这时候你所观察到的只有一系列的移动，还有观察的心。但是如果你的定力还不够深，你仍然见到脚的形状、身体的形状，你仍然还有“人、我”的概念：“我的脚”、“我在走路”。但是这种“人、我”的概念已经变得微弱，不是那么样强烈。当你定力更加深的时候，透过内观力了知到风大的特性，然后就能够去除“人、我”的概念。这时候就达到了第一层的内观智慧，这是一种能够分辨名色差别——名就是心理作用，色就是身体作用——能够分辨身心现象差别的内观智慧。

在这里必须简单介绍身体现象和心理现象它们的两项性质。

在巴利文的注解讲到，当修行者了知名色差别时，也就是了知身心现象的差别，他就是了知了某种身心现象的特殊性质。当他了知身心现象的特殊性质非常清楚的时候，就能够去除掉“人、我”的概念。再进一步，他就了知了身心现象的共同性质，这时候他一点也不执著一切的身心现象。一切身心现象的特殊性质或者个别性质，每一种各个不同，每一项身心现象都有它自己的特殊性质、个别性质。而共同性质或一般性质是相同的，一切身心

现象都具有三种性质，就是“无常、苦、无我”。

在修行内观的时候，大多数时间修行者都必须接触到身体的四大，都在观察身体的四大，所以在这里必须向各位介绍四大它们的特殊性质或者说个别性质。

风大，它的特殊性质是移动、动作、震动、伸张、收缩和支持。大部分修行者是观察风大的作用。

地大，这里的地并不是指土地本身，而是一切固体的成分；地大的特殊性质是坚硬和柔软，有时候修行者也能够经验到这项特殊性质：你有时候会感到脚步有坚硬的感觉，或者身体有坚硬的感觉，或者脚步有柔软的感觉，或者身体有柔软的感觉，但是必须是你定力够深的时候才能有这些经验。如果定力还不够深，那么即使这些特殊性质是存在那里，而且你也专注的在观察，可是你仍然不能够觉察到这些特殊性质。

水大，它特殊性质是液化或者黏稠性。当你修行定力达到相当的程度，你感觉到脚有黏黏的感觉。有些修行者他停下来看自己的脚，结果他什么也没有发现，这是因为他感受到的是水大的特性、是一种内在的性质。有时候修行者会流眼泪，流眼泪这种液体化的作用，这也是水大的特殊性质。有时候当你感觉到眼睛流泪，你很有正念的慢慢举起手来，慢慢的用衣角要擦眼泪，但是事实上并没有眼泪流出来，这只是内在的感受，感受到水大的特殊性质。

火大，它所代表的是温度，特殊性质是冷、热。有时候修行者会感到身体某一部份冷或者热，这就是火大的特殊性质。

在部分情况下修行者是在观察风大的作用，比如在走路的时候脚步的移动，就是风大的作用。但是当修行者的定力还不深，还不能很准确观察到风大的特殊性质，这时候还有“人、我”的概念。但是当定力够深的时候，这时候就没有脚步的形状，也没有感觉到身体的形状，只有脚移动的现象，还有观察的心。这时候内观的智慧很深、很清晰的分辨出身心这两种现象，这时候不再有“人、我、众生”的执著，这就是分辨名色差别的第一观智。

心的“认知作用”是心的特殊性质。心除了“认知作用”之外，它有引起下一念心生起的这种作用。

当你的定力够深，你发觉一系列小的举起动作，还有一系列观察动作的心，这时候你不再认为心是恒常不变的，因为你观察连续的小动作一个接一个生起，消失；生起，消失；生起，消失。观察的心也是一个接一个生灭、生灭、生灭，你不再执著说这个移动是一个“人”，或者“我”，或者“众生”。你不再认为生灭的心是“我”，是“人”，是“众生”，这时候你达到见清净。这是七种清净当中的第三种，因为内观的智能透彻了知身体的特殊性质和心理的特殊性质，所以能够去除“人、我、众生”这种错误见解而达到正确的见解——正见，就是见清净。

但是大家必须了解到这只是暂时的去除，指修行者他专注透视到身心特殊性质的时间内能够去除这错误的见解，但是一直到修行者修到第十三观智之后的道智，那时候修行者才是完全根除“我见”这种错误见解，那时候才是永久的去除。

时间到了，最后祝福各位能够根除“我见”这种错误见解，

这种一切烦恼的根本原因，每个人都能够达到离苦的涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十讲

“七清净”之戒清静与见清静

今天是公元一九九二年一月七日，今天将继续跟各位讲解见清净。

我们讲解了戒清净，以及心清净和见清净的一部分。在修行内观的过程当中，有七种清净，七个阶段。你必须一层一层渐渐提升你清净的程度。

第一是戒清净，第二是心清净，第三是见清净，第四是除疑清净，第五是见道与非道清净，第六是见道智见清净，第七是智见清净。

在你修行内观的过程，必须经历这七种清净，然后达到道智和果智，你就证到了初果须陀洹。这也就是我之所以告诉各位，内观的修行者不应该以得到相当的禅定，达到相当深度的定力而感觉到身心平静安宁祥和快乐，而感到满足。因为这些平静安宁，是当你定力保持相当深度的时候就会发生。但是当你的定力消失，你不在定中，这些平静安宁的感觉也随着消失掉。如果你不以这些平静安宁的感觉为满足，你继续很稳定精进的修行内观，你必然能够了悟到身心的真实本质。透视到身心的真实本质，你就可以达到一层又一层的内观智慧。

当你在观察身心现象的时候，你能够如实了知身心现象，你的心就不再受任何身心现象的影响，心渐渐的变得非常的平静安宁，非常的祥和快乐。

我们来比较经由单纯修行禅定所得到的平静安宁，和经由修行内观所得到的平静安宁，这两种有什么差别呢？

修行内观所得到的平静安宁，在你得到平静安宁的同时，你也了悟到身心的真实本质。因此即使你不在修行的时候，譬如说你回到家或者你开始你的工作，你仍然能保持平静安宁。因为你一回想到你在修行内观的过程中所了悟的真理，你觉悟的那个境界立刻显现起来，好像在你当初了悟的时候那么样的清晰。所以即使你在家里或者在工作当中，只要你能够回忆你在禅修当中的悟境，那种高品质的内观心境，你就立刻感觉到很平静安宁。这就是禅定修行法和内观修行法，这两种修行法所得到的不同结果。所以各位不应该以达到相当的定力所得到的平静安宁为满足，必须继续精进修行内观，才能得到一层比一层高，一层比一层深的内观智慧，一直到证悟道智与果智，这样大家就是真正的安全了。

我已经解释过心清净，当修行者的心持续专注在目标到相当程度的定力，他的心就从烦恼和五盖当中清净出来，这时候他达到了心清净。

在《大念住经》里面，佛陀将“法念处”分成好几章。其中的一章是讲到五盖，什么是五盖呢？相信大家都已经了解了，大家还记得吗？

第一个是贪欲盖；第二个是瞋恨盖或者瞋恚盖；第三个是昏

沉盖，昏沉还有懒惰；第四个是掉悔盖，掉举不安还有后悔；第五个是疑盖，怀疑。

如果你的心中还有这五盖当中的任何一项，你的心是被染污的，因此你不能专注观察修行的目标，唯有你的心完全从这五盖当中脱离出来，完全没有这五盖的染污，这时候达到了心清净。只有在心清净，定力到达相当深度的时候，内观的能力才能够透视到身心的真相而得到内观的智慧。也就是说，内观的智慧是从你得到心清净之后才开始的。如果你的心还不能专注在观察目标，你就还不能够透视到身心真相，不能达到内观的智慧。如果你的定力能够深到某种程度，达到了心清净，这时与定力同时生起来的内观力变得很锐利，就能够洞察到身心的真实本质。已经跟各位解释过，在各位走路修行，在经行、行禅的时候，你观察“举起，提起，跨出，落下，接触，压下”，当你的心非常专注，观察得非常准确，心能够持续专注五分钟、十分钟或者二十分钟，达到相当深度的定力，你开始了知到举起的移动，还有观察举起的心。你能够分辨出客观的移动：“举起，提起，跨出，落下，接触，压下”，以及观察每一个过程中的心——这是主观的观察的心。这时候你就具备了第一观智，叫作色心辨别智。

但是如果你的定力还不够深，就会有“我”的感觉存在，会有身体的概念和脚的概念，会感觉到：“我举起脚”，“我正在观察脚举起的动作”，“我跨出脚”，“我正在观察脚跨出的动作”，“我将脚落下”，“我正在观察脚落下的动作”。在观察的过程中，脚的每一个移动都有“我”的成份掺杂在里面，观察的心也

有“我”的成份在里面，你认为这些身心过程都是“我”。然而当你的定力越来越深，你开始分辨出“客观的脚的移动”以及“主观的观察心”之间的差别，你了知的非常的清楚，非常的深入，乃至于你定力更深的时候，你完全没有感觉到脚步的形状，完全见不到脚的形状，乃至进一步你完全感受不到自己身体的形状，你所了知到的只有两样事情：只有移动这种身体过程，还有观察的心这种心理过程。你了知身心这两项过程非常清楚，非常深入，你亲身体验到这两种自然现象。

这时候你不再认为说移动的过程是“你自己”或者是一个人，或者是一个众生，也不再认为观察的过程是你自己，是人，是众生。这表示洞察身心真相的内观智慧，已经破坏了“人、我、众生”这种错误概念。这时候你的了解是正确的了解，是一种正见。因为你按照身心现象它们真实的面貌去了解它们。这种正确的见解，叫作正见。“人、我、众生”的这种邪见已经被第一观智——色心辨别智所破坏掉了。

同样道理，当你在观察日常生活中的一切动作，比如说“伸出手，弯屈手，举手，放手”，如果你只是用普通的速度将你的手伸出，你并没有慢慢的伸出你的手，你就只能够很普通的观察，很肤浅的观察伸出的动作。你的了知也是很肤浅，并不深入，你很难了知伸手这个动作的真相。因为你没有将你的动作放慢，你的心也就无法很专注、很深入、很准确的观察伸出的每一个过程。所以你对伸手过程的了知都还有“我”的成分：“我在伸手”，“我在弯屈手”，“我站起来”，“我坐下”，“我在披袈裟”等等。

如果你能够把动作做得很慢很慢，观察伸出的动作，内心作意念说“伸出，伸出，伸出”，不是只有观五六次而已，你必须观察到十五次，乃至二十次以上。“伸出，伸出，伸出”，慢慢的观，而且要越来越慢。当你动作做得越慢的时候，你的定力越深，因为你能够很深入很密切的专注观察伸手的每一个移动。当你的定力深到某一个程度，比如说五分钟乃至十分钟，深深的专注观察手的伸出，这时候你感觉到有某一个东西在那里移动，你当时的感觉里并不是手，也不是你自己，是某一个东西，你无法将它认定是某一个物体，或者是某一个人。但是你感觉到某一个东西渐渐移出去，你不认为说那是你自己，或者说那是属于你，或者与你有关，这就代表你见到了五蕴是与你丝毫无关的现象。你不再认为说那是你自己，或者是一个人，或者是一个众生。这表示你了知了身心现象它们三种共同性质当中之一，就是无我。

藉着观察手伸出的动作，你就能够去除“人、我、众生”的邪见，这就是见清净——你得到正确的见解。有时候你观察手伸出去的过程，慢慢伸出，观察的很慢很仔细的时候，你发觉到只有移动的现象，这里面没有任何物质存在。这时候你是照着移动的样子来观察移动，这种移动不是人、不是我、不是众生，所以你去除了“人、我、众生”的这种邪见，你也是得到见清净。

这就是为什么你必须尽量把每一个动作放慢，这样你才能够很清楚的观察一个接一个的动作，乃至于你能够观察到一连串分开的小动作。要做到这样并不困难，如果你对修行能够生起兴趣，对觉悟能够生起好乐心，你就能够做得到。你要尽量尝试精进的

来观察，将日常生活做得越慢，观察得越仔细越好，然后你就会成功。如果你不将日常生活中的动作尽量放慢，你认为这是不必要的，你认为不用做得那么慢，这时候你就不能很努力精进的来观照，不能够很深入专注的来观察，于是你就不能够透视到身心的真相，不能够达到见清净。

修行者可以经由两种方式来了知身心的现象，一种方式是透过了知特殊性质或者说个别性质，另一种方式是了知共同性质或者说一般性质，如果你能够了知这两种性质其中的一种，你就达到了见清净。譬如说在观照日常生活的时候，你观察吃饭的时候的一切动作，观察得很慢，很仔细，你就能够了知到这两种性质其中的一种，你能够觉悟到身心的真相。

在佛陀第一次说法所开示的《转法轮经》当中，佛陀教导了四谛的真理（四圣谛）以及三种觉悟四谛的方法。佛陀开示说，苦谛就是五蕴；五蕴也就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。如果我们将这五蕴归纳起来，可以把它归纳成两种，也就是身体和心理。

第一个色蕴就是身体，第二到第五：受、想、行、识这四蕴是属于心理作用。

所以苦谛其实就是身心这两方面，一切的身体现象是苦，一切的心理现象也是苦。为什么呢？因为它们都不能恒常不变，不能久住，一切身心现象都是刹那刹那在生灭，都是无常。但是因为我们不了解它们是无常，不了解它们是苦，所以我们认为它们是一种快乐，是一种可以享受的、可爱的存在。我们认为它是一

个人，是我，是众生，于是我们就会受苦。所以佛陀说这些身心现象都是我们必须透彻了知的，必须了知身心现象是苦。这样我们就不再认为说它们是快乐的境界，是可爱的境界；不再认为说这里面有一个人，有一个我。没有“人、我、众生”这种错误的执著，就不会生起贪瞋痴慢疑种种烦恼，我们就不会因此而受苦。这也就是为什么我们必须在一切身心现象发生的时候，照着它们发生时的样子去了知它们。

我们如果想要洞察觉悟到身心的真相，需要相当深度的定力，比如说至少十分钟。我们如果要有相当深度的定力，必须要我们的正念能够强而有力，相续不断。如果你能够保持你的正念一个小时以上，你的定力就能够相当深，你能够保持正念整天不断，那就更好。但是正念要能够持续不断，它的条件是我们必须付出足够的努力，很精进，很专注，很准确的来观照。如果我们的精进力不够，内心懈怠，正念的力量越来越弱，定力也就削弱下去，我们就没办法觉悟身心的真相。没办法觉悟身心的真相，我们就会认为它们是人，是我，是你，是众生。这个人，这个我，这个你，他就会贪爱他的家人，他的财产，贪欲就生起来。这个人，这个我，这个你，他有欲望，想要做总统，做总理，做国王，做王后，等等。所以一切贪欲，一切瞋忿，骄慢、嫉妒等等这些烦恼就生起来，那么这个人他必然要受苦。这些烦恼之所以生起，就是因为不能了知身心的真相。因此为了要灭除一切的烦恼，我们必须专注的观察，了知身心的真实本质，这就是要达到见清净。

当你继续修行内观，进一步你能够了知到因果的关系，这就

是达到第二观智：能够了知因果法则的内观智慧。

当你能够很轻松容易就能够专注观察身心现象，比如说你在观察腹部起伏上下的时候，你观察到有腹部的上升才有你观察腹部上升的心，有腹部的下降才有你观察腹部下降的心。腹部的上升是因，观察的心是果；腹部的下降是因，观察的心是果。有因才有果，没有因就没有果。如果腹部的上升渐渐模糊，乃至消失掉，就没办法产生观察腹部上升的心，下降也是一样。这时候你了知到身心的因果关系：身体现象为因，产生观察的心理现象为果。

今天时间到了，还没有完成的部分，明天再继续。最后祝各位都能够透彻的觉悟到身心的真实本质，每个人都能够达到自己的目标。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十一讲

“七清静”之除疑清净

今天是公元一九九二年一月八日，在澳洲堪培拉，我们禅修的第十二天。

昨天跟各位解释过能够了知因果关系的内观智慧，以及讲到了七种清净。这七种清净前几个：第一个是戒清净，第二心清净，第三见清净，第四除疑清净。第二心清净，可以经由某种深度的定力而得到，当你具备某种深度的定力，你的心就能从烦恼和五盖当中清净出来。第三个见清净，可以经由分辨身心差别的内观智慧而达到，这种能够分别身心现象差别的观智是第一观智，叫作色心分别智，或者名色分别智。第四个除疑清净，可以经由了悟因果法则的观智而达到。

我们有哪些怀疑呢？我们的怀疑很多。我们会怀疑我们自己的存在，或者说是不是有一个真实的自我存在，这是最深刻、最主要的怀疑。

《清净道论》的注解上讲到，当我们还未能了悟到身心的因果关系之前，我们会怀疑过去或者说前生是不是有我存在，是不是有一个恒常不变的“人、我、众生”。我们也会怀疑说现在、今生是不是存在着一个真实的“我”，一个恒常的“人、我、众

生”。然后我们会怀疑未来或者是来生是不是仍然有“我”存在，是不是有一个恒常不变的“人、我、众生”。然后如果你修行之后，藉着了悟身心的真实本质，你能够了知到因果法则的差别，你就不再有怀疑：你不会怀疑现在、过去、未来是不是有“人、我、众生”的真实存在。

昨天解释到修行者他如何能在日常生活修行当中分辨出因果的关系。

比如说当你观察腹部的时候，起初心常常会跑掉，常常会胡思乱想，你必须要密切的观察胡思乱想的心，一直到胡思乱想停止，然后你回来观察腹部的起伏上下。当你渐渐能够很准确、很密切的观察腹部的起伏，从腹部开始上升的时候就一直观察，观察到上升结束。然后从腹部开始下降的时候就开始密切观察，一直到下降结束。心越来越专注在腹部的起伏上下。你如果能够持续的努力观察，定力就会越来越深，内观的力量也就会强而税利。然后你了知到腹部的上升是一个单纯的过程，观察腹部上升的心又是另外一个过程。然后腹部下降是一个过程，观察腹部下降的心又是另一个过程。于是你能够分辨出身体现象——这个客观现象，还有心理现象——这个主观现象二者之间的差别，分别得非常清楚分明，这就是达到了第一观智，叫作色心辨别智。

这时候你不会将腹部的上升、下降这些移动认为是“你”，或者是“人”，或者是“众生”。同时你也不会将观察腹部上下的心认为是“你”，或者是“人”，或者是“众生”。这两种都是身心的自然现象而已，你非常透彻分明的见到这项真理。然后

如果你能够继续很认真努力，很老实的修行，然后你能够进一步了悟到因为有腹部的上升才有观察腹部上升的心生起，因为有腹部的下降才有观察腹部下降的心生起，这样你就是正确了知到因果关系：腹部上升的这种身体现象是因，引起观察腹部上升的心这种心理现象生起，是果。有因才有果，没有因就没有果。同样道理，腹部下降才引起观察腹部下降的心生起：腹部的下降是因，观察腹部下降的心是果。

在日常生活中的观察也是一样。当你从座位站起来的时候，你慢慢的站起来，然后观察“站起，站起，站起”，观察得很慢，很有正念、很准确、很密切。当你要坐下去的时候，你观察坐下的动作：“坐下，坐下，坐下”，也是很准确、很密切，很慢。渐渐的你了知到因为有站起来的动作，才有观察的心生起来；因为有坐下的动作，才有观察的心生起。所以站起来的动作是因，观察站起来的动作的心是果；坐下的动作是因，观察坐下的动作的心是果。如此你就具备了了悟因果的观智。

在你行禅，走路修行的时候，起初你的心常常往外跑，常常打妄想，你必须观察胡思乱想，观察这个妄想的心，一直到胡思乱想停止，然后你才继续走。如果你不能慢慢的走，不能把脚步放慢，你就无法很准确的观察脚步每一个移动，有时候你的心只是在观察你所做的标记，而不是在观察脚步的移动。当你觉察到这个问题，你必须更努力的，更准确的来观察脚步的移动，而不是在观察你内心所做的标记。如果你能够持续精进努力在观察，你就能够开始分辨出身心这两项过程的差别：脚步的每一个移动

是身体的现象，观察的心是心理现象，你分辨得非常的清楚，这就是达到了第一观智：色心辨别智。

然后你继续精进的观照，渐渐的你了知到有脚的举起这种动作才引起观察举起动作的心生起，有脚跨出的动作才引起观察跨出动作的心生起来。一定是有目标生起，才有观察目标的心生起来。如果你的定力还不深，你还不能觉察到动机。当你的定力够深了，你发觉到脚举起之前，必然先有令脚举起的动机存在。这时候你觉察到这个动机——想要举脚的动机，你就观照说“动机，动机”，或者观照说“想举，想举”。然后当你发觉脚要跨出之前，先有想要跨出的动机，这时候你要观察动机或者观察想跨。落下也一样：落下之前必然先有想要将脚落下的动机，你就要观察这个动机说“动机、动机”或者是“想落、想落”。因为先有动机才有动作，动机是因，动作是果。一切的身心现象互为因果。这时候你了悟了身心的因果关系，或者说主观与客观之间的因果关系。你能够很专注的观察脚的每一个移动，而且你能清楚的了知到每一个动作的动机，于是你能够观的非常的仔细，你就能够这样观：“动机，举起；动机，提起；动机，跨出；动机，落下，接触；动机，压下”，这样反复不断的随着动作在观。

有时候当你观察动机观察得非常的分明，你会发现当你观察想要举脚的动机，才观察完，脚它自己举起来了，你会很讶异，脚为什么没有受你的指挥，它自然而然举起来。然后当你观察了想要跨出的动机，你观察说“动机”或者观察说“想跨”，才观察完，脚它自动的跨出去了，你会吓一跳，到底是什么力量把脚

往前推的呢？然后当你观察想要落脚的动机，观察说“动机”或者是“想落”，你观察完之后你本来想慢慢把脚放下，可是当你动机一观察完，脚一下子就落到地面上去，你非常讶异：这个脚为什么突然一下子落下去？这时候你发现脚的移动是自动在进行，丝毫没有受到你的控制。然后你有时候感觉到自己好像是木偶一样，有时候你感觉自己好像是上了发条的玩具在走路一样：你丝毫不必用力，丝毫不必去控制，你的身体自动在走路。

然后你发现命令你的脚走路的，命令你的脚“举起、跨出、落下”的，那是动机。如果没有要举脚的动机，脚不会举起来；有了想要举脚的动机之后，脚才会举起来。然后没有想要跨脚的动机，脚不会跨出；因为有想跨出的动机，脚才会跨出。同样的，有想要将脚落下的动机，脚才会落下；有想要将脚往下压的动机，脚才会往下压。你发现造成脚每一个移动的是动机，你自己根本不必举脚，不必跨脚，也不必落脚。因为有动机所以脚举起，因为有动机所以脚跨出，因为有动机所以脚落下，完全不受你的控制。所以你发觉没有一个“人”，一个“众生”在举脚，跨脚，落脚。

当你定力够深的时候，你就会亲身经历到这种现象。虽然事先你并不知道这方面的佛法理论，当你经验到这些现象，你没办法解释它们，但是你亲自经验了，你才是真正了知的人。亲证的经验是最重要的。这时候你了知到要“举脚，跨脚，落脚”所需要的只是动机：有举脚的动机所以脚举起。同样的，有坐下的动机，所以你坐下来；有想看的动机，所以你眼睛去看；在你吃饭的时候，

有想要选择食物的动机，所以你才会去选择食物。

每一项动作之前，必然先有动机。如果没有动机，就不会有任何动作发生。但是重要的是我们必须有相当的定力，我们才能觉察到每一项动作之前的动机。

这也是佛陀之所以会说动机就是业。因为动机造成动作的发生：当你有善的动机，你就会做出善的行为，做出善业；当你有恶的动机，你就会做出恶的行为，造下恶业。所以善的动机造成善业，恶的动机造成恶业，因此说动机就是业。

现在大家在做善事还是恶事呢？善事。为什么这件善事会生起来呢？因为你有善的动机。大家在这里听闻佛法是善的事情，因为你有听法的动机，所以你才会来听闻佛法。现在假设说在你静坐的时候，有一只苍蝇在你的脸上爬来爬去，本来你应该观察说“爬，爬，爬”，但是有时候你可能会忘了观照。你在静坐的时候本来你定力很好，心很平静，可是因为这只苍蝇飞到你脸上爬来爬去，把你的定力破坏掉，你内心很生气，所以一掌过去把苍蝇打死了。

你打死苍蝇这件事情是善业还是恶业呢？是恶业，为什么呢？因为动机是恶的。因为你发生了生气这个烦恼心理，所以你起了一个恶的动机，一掌把苍蝇打死。恶业会带来恶果，善业会带来善果。当你这么一想的时候，你就觉得很后悔，你发现说：“唉，我打死了苍蝇，造了这项恶业”。所以生气是一件很不好的事情，让我们起恶的动机。现在造下的恶业，将来就会遭受恶果。

因此有动机才引起动作。当你观察修行当中以及日常生活中

一切的动作，你很清楚的觉察到动作之前的动机，这时候你就是具足了了悟因果法则的观智。你是经由自己亲身的经验，完全来了悟因果法则。

现在我在讲解佛法，你们大家在听，你们是必须要有心才能够听，是这个心在听法。请问大家，是什么因素造成这个听法的心生起来呢？有人说听法的动机。是的。但是假如现在你耳朵聋了，虽然外面有说法的声音，你也有听法的动机，你能不能听到说法呢？不能。所以如果想要让这个听法的心产生出来，听到佛法，必须有哪些因素呢？必须要有说法的声音，还有正常的耳朵，还有听法的动机。还有没有呢？假设我现在坐在一间用玻璃门窗封住的小房间对你们大家说法，你们能不能听得见呢？不能。为什么呢？因为没有足够的空间让声音传导出去。这时候如果我在玻璃上钻一个洞，你们能不能听见我说法的声音呢？可以。为什么呢？因为空气经由这个洞将我的声音传送到你们的耳朵。所以你的心要能够听见说法，你所需要的是声音、正常的耳朵、听法的动机，还有空间。这四样条件是你听到外面声音的必须的条件，也就是必须的因缘。

一切事情、一切事物都是条件下的产物，都是必须靠条件来造成，也就是靠一切因缘和合而产生。相对的，藉着因缘而产生的一件事情，生起来也必然会消失，有生就有灭，而一切生起的事情必然是有它的条件，有它的因缘和合才产生的。所以因缘和合的事物，就是有生有灭的。不是因缘和合的事物，它就是没有生，没有灭。所以说，因缘和合的事物有生灭，不藉因缘和合的就没

有生灭。不藉因缘和合的，就是涅槃。

今天时间到了，最后祝各位经由内观修行法，都能达到不藉因缘和合的涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十二讲

观察动机非常重要

今天是公元一九九二年一月九日。

昨天跟各位讲解了哪些内容呢？讲解了因果，解释了了悟因果法则的内在观智。那是属于哪一种清净呢？是除疑清净，能够灭除我们的疑惑：我们对于过去是不是有恒常不变的“我”存在，现在是不是有恒常不变的“人、我、众生”存在，以及未来是不是有恒常不变的“人、我、众生”存在，这些内心疑惑。

昨天也解释了我们在行禅，在走路修行当中，如何来体会因果关系。有时候身体现象作为因，心理现象作为果。但是有时候心理现象作为因，身体现象作为果。我常常喜欢拿行禅这件修行来作例子，因为这很容易理解。

虽然我已经拿行禅，走路修行作例子，来说明我们是如何证到内观智慧的种种情况，但是昨天仍然有一位修行者来问我说：“我们行禅，我们走路修行有什么利益呢？”也许这位修行者听法的时候有一点困，因此没有了解我话中的意思。

当你在行走修行的时候，观察脚步的“举起，跨出，落下，接触，压下”。当你观察得非常专注、非常准确、非常密切，心就渐渐很少往外跑，渐渐一直跟随着脚步的移动，定力越来越深，

你感觉到脚很轻，你感觉到脚移动的情况以及观察的心，很清楚的分辨出这两种现象。脚移动是一项单纯的自然过程，观察的心又是另一项单纯的自然过程，所以你能够清楚的分辨身体现象与心理现象之间的差别。在你没有了知身体现象、心理现象都只是单纯的自然过程之前，你会误为它们是一个“人”，是一个“我”，是一个“众生”。当你正确的了知身心都只是单纯的自然过程，你就不再认定它是一个“人”，一个“我”，一个“众生”。因此你驱除掉“我见”，这就是第一观智：第一层的内观智慧，叫作“色心辨别智”。

当你继续精进修行，你的定力更深的时候，你开始了悟到因为有脚举起的动作，才产生观察举起的心；因为有脚跨出的动作，才产生观察跨出的心；因为有脚落下的动作，才生起观察落下的心；因为有脚接触地面的感觉，才产生观察接触的心；因为有脚向下压的动作，才产生观察压下的心。于是你发觉到脚移动这种身体现象是因，观察的这种心理现象是果；身体现象造成心理现象的生起，心理现象因为身体现象才产生。一个是因，一个是果。

刚开始要发觉动机的存在是很困难的，虽然每一个动作之前必然有动机存在，但是刚开始你还没办法觉察到动机。如果想要清楚的觉察动机，必须要将脚步放慢。如果走得太快，没办法察觉动机的存在。因为你的心一直忙着观察每一个移动，一个接一个的移动，所以不能仔细观察，也就见不到动机的存在。因此你必须将脚步放得越来越慢，越来越专注观察。当你脚步很慢的时候，你可以很平静安祥的来观察每一个移动：“举起，跨出，落下，

接触，压下”，很稳定，很平静。因为你不急躁，所以当你很平静的时候，你很清楚的观察到每一个动作之前都先有那个动作的动机生起。所以举起的动作之前，先有举起的动机；跨出的动作之前，先有想要跨出的动机；于是你就变成这样观察：“动机，举起；动机，跨出；动机，落下，接触；动机，压下”。

但是如果你的脚步跨得太长，你还是没办法观察到动机，因为当你一步跨得太长之后，你前脚落下的时候，后脚已经离地举起了，你观察到的只是举起的动作而不是动机。所以脚不能跨得太长，每一步跨出去只是一脚掌的长度就可以。所以前脚落地的时候，就是刚好接在后脚脚尖的前面。于是你前脚站稳之后，后脚才开始准备要举起来。渐渐的你能够察觉到想要举起后脚的动机，因此你就观察“动机，举起；动机，跨出”等等。当你继续精进修行，定力越来越深，你开始觉察到动机和脚的动作是很清楚的分开。当你观察想举脚的动机，观察得很清晰分明之后，脚才举起来。当你观察想跨出的动机，观察得很清楚分明之后，脚才跨出去。这时候你能够很分明的辨别出动机和动作之间的差别，于是你了解到动机是一项单纯过程，举起、跨出等等动作是另一项单纯过程。于是你了知到因为有动机，所以脚才举起；因为有动机，所以脚才跨出。

接下来，你定力更深的时候，你发觉到当你观察想举起的动机之后，你的脚自动的举起来，一点也不受你控制。当你观察想跨出的动机之后，脚自动跨出去，好像有人将你的脚往前推出去一样，你自己一点也不用费力。当你观察想要落脚的动机之后，

脚一下子落到了地上，好像被人向下拉下去，你无法控制。即使你想将脚慢慢的落下，但是你办不到。于是你了悟到脚的“举起，跨出，落下”等等动作，不是你的工作，是它们自己在进行。是动机造成脚举起，动机造成脚跨出，动机造成脚落下。于是你清楚的体验到动机是因，脚的举起、跨出、落下是果。于是在这里心理现象是因，身体现象是果。

但是有时候，心理现象作因，另一项心理现象作果。当你生气的时候你怎么样观照呢？你应该观照说“生气，生气，生气”，这时候生气是身体现象还是心理现象？是心理现象。但是为什么你能够观察“生气，生气，生气”呢？因为这时候你正在生气，是不是？所以因为你有生气的心理作用，才引起你观察生气的这种心。这时候就是心理现象，即生气的心作因，观察的心理现象是果。心理现象是因，另一项心理现象是果。同样的道理，当你的心胡思乱想的时候，你应该怎么观察呢？观察说“妄想，妄想，妄想”，或者说“想，想，想”。这时候你妄想的心理作用是因，才引起你观察的心理现象是果。

今天时间到了，只有三十分钟的时间。最后愿各位都能够明显的分别因果关系，每个人能够达到自己的修行目标。

sādhu！ sādhu！ sādhu！ 善哉！善哉！善哉！

第十三讲

内观觉悟需要相当深度的定力

今天是公元一九九二年一月十日。

昨天跟各位解释过，当一个修行者他的定力够深的时候，他是如何体验到身心的因果关系。但是如果他定力还不够深，他还没有达到心清净，就还不能够了悟到身心的真实本质。唯有他达到相当的定力，心清净之后，譬如说他能够持续至少十分钟专注的观察目标。这十分钟的持续不分散，使他的内观觉悟力变强，变成锐利，能够透视到身心的真实本质。

因此达到**相当深度的定力，对于觉悟很重要**。如果你想加深定力，你就必须保持正念不间断，至少能够持续一个小时的正念不间断，你能够达到整天正念都持续不间断就更好。然而现在你还不能达到整天的正念持续不断，如果你能够继续精进修行，也许经过四个月你能够达到正念持续整天不断。

因此你必须在日常生活中很努力的观照一举一动，然后在你静坐当中乃至于行禅走路修行当中，你必须要精进的观照，尽量能够让正念在你每一次的静坐或者是行禅当中，能够保持不间断。如果**有妄想来的时候，必须要提起正念准确的观照“妄想，妄想，妄想”，渐渐你的妄想会越来越少，定力越来越深。当你的妄想**

变少的时候，就表示你的定力变深。当你在观察妄想，观察说“妄想，妄想，妄想”的时候，你发觉妄想是一个心理过程，观察的心又是另一项心理过程。事实上任何一项心理现象，它并不是单一的过程，而是有一系列迅速生灭相续的心念在作用。现在你或许还不能够体会到这个心念生灭的迅速，以后当你继续精进修行，你或许能够体验到。

现在你会发觉到妄想是一个过程，观察的心是另一个过程。最初修行的时候，你还不能够发觉到说妄想的心是一个过程，观察的心是另一个过程，那时候你会认为说“我在打妄想”，“我在观察”。然后你必须要很专注、很有精神、很准确，而且稍微快速的观察妄想：“妄想，妄想，妄想”。当你定力够深的时候，你会发觉到，妄想心是一个过程，观察的心是另外一个过程。

这一期禅修当中有两位修行者来问我：有那么多目标可以观察，为什么你只叫我们观察腹部的起伏上下呢？虽然我在佛法讲座当中，已经解释了如何来观种种的身体现象以及心理现象，可是这两位修行者还是提出了这样的问题来问我。这为什么呢？因为他们没有抓到修行方法的重点。我问他们是不是已经听过我所讲解的修行原理，他们回答说听过。他们虽然已经听过，却仍然提出这个问题，可见他们没有真正了解。

在这里要继续讲到当你在观察“妄想，妄想，妄想”，你发觉有两项心理作用存在：一项是妄想的心，另一项是观察的心。你会以为这两项心理作用是同时在发生：一个心理作用是妄想心，另一个心理作用是观察的心。事实上，同一时间内不能有两项心

理作用发生。

当妄想心生起的时候，观察的心不能生起，必须等妄想的心消失掉，观察的心才能生起。然后观察的心会消失掉，妄想的心又再生起，于是妄想心和观察心是相间生起的，没有任何两个心念能够同时发生。它们只是一念接着一念，非常迅速的在生灭相续。所以佛陀开示说：没有任何譬喻能够用来形容心念生灭的迅速程度。在巴利文的经典注解上讲到，一眨眼的时间内有数以千万计的心念在生灭。这就表示心念的生灭太快了，没办法用譬喻来形容。因为心念生灭太快，当妄想心和观察心相间生灭的时候，你会以为它们是同时发生的。当你很专注在观察，定力越来越深，在静坐和在行禅当中，都有很多新的发现，所以你心里感觉很快乐。你这个快乐的心念也是迅速生灭的，但是你不能感觉到快乐的心念一个接一个迅速在生灭，你所感到的只是快乐。

在你的静坐当中，你定力加深，内心感觉快乐的时候，如果这时候有别的修行者走过你的身边，他走路时不小心发出了一些噪音，使你的定力破散掉，于是你心中快乐的感觉渐渐变弱乃至消失。然后什么事情发生了呢？生气接着发生了，你开始感觉到生气。而生气的心是在快乐的心消失之后才接着生起来的。但是有时候你不感觉到快乐的心消失，你感觉到在你还快乐的时候，生气的心生起来。事实上快乐的心已经消失掉，如果快乐的心不消失，生气的心就不能生起来。然后你就观察生气的心：“生气，生气”，你才一观察，生气的心就消失掉。因为你的定力够深，虽然有一瞬间的破散，但是当你在起正念观照，你又重新恢复了

你的定力。然后你渐渐的又感觉到很舒畅，快乐的心又生起来。

在这里很明显的我们可以看出来，快乐并不是恒常不变的。如果快乐是恒常不变，当你们修行了十多天之后，定力越来越深，你开始有快乐的感觉，那么你应该不再会有生气、失意、郁闷等等一切不愉快的心理。但是因为快乐是无常的，快乐消失之后你还是会有其他不愉快的心理产生。其实不只是快乐，一切的心理现象都是无常，都是在念念生灭当中。所以当你观察妄想："妄想，妄想，妄想"，这时候妄想的心和观察的心并不是同时发生，而是相间发生。当你感受到有两项心理作用存在：一项是妄想的心，一项是观察的心，除了这两项心理作用之外，没有其他任何现象存在，这时候你就是达到了第一观智：你能够分辨主观的心理作用和客观的心理作用。

今天时间到了，明天继续。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十四讲

哪里能够发现因果法则?

今天是一九九二年一月十一日，在澳洲堪培拉的禅修。今天跟各位继续说明除疑清净。

当你静坐的时候，你的心跑掉，胡思乱想，你就观察说“妄想，妄想，妄想”，你很有正念，很有精神的观察妄想的心。在这时候好像有两个心理作用同时发生：妄想的心还有观察的心。事实上不然，妄想的心消失掉，观察的心才能生起来。然后这个观察的心也会马上消失掉，接着妄想的心再生起来。如此这两项心理作用是相互间隔的这样生起，但是因为它们的生起，消失太迅速，我们没办法觉察到。

这里我问大家一个问题：当你观察妄想的心观察得非常清楚分明，这时候除了妄想心和观察心这两项心理作用之外，你是不是还能发现其他任何现象？其他任何恒常不变的事物存在呢？大家想看看。

再举一个例子：当你在观察腹部起伏上下，观察得非常专注、非常密切，定力渐渐深，你能够很清楚分明的观察到腹部上下的过程。从开始上升，到上升的中间，到上升的最后。从开始下降，到下降的中间，下降的最后，你都观察得非常清楚。这时候除了

客观的腹部起伏上下以及主观的观察的心之外，你是否还能发现其他事物存在呢？请各位根据在静坐当中亲身的经验来回答。请大家回想自己静坐当中非常专注密切观察腹部起伏的时候，所得到的经验。

哦，你说当定力够深的时候，你只见到腹部起伏这种身体现象以及观察的心理现象，见不到其他的事物。

你是不是根据你亲身经验而说的呢？哦，你是根据理论说的，不是根据你自己的亲身体验说的。大家必须回想自己的经验，从自己亲身经验中来找答案。

你会发现，当时全世界只存在腹部上下的移动以及观察的心，你甚至完全没有自己身体形状的感觉，没有自我的感觉。进一步当你的定力更深，你会发现腹部上升、腹部下降都是一系列分开的许多小动作。一个消失接着一个生起来，一个再消失接着另一个再生起来，这样生灭相续不断。这时候你会认为说身体现象是恒常不变的，还是无常变化的呢？是无常变化的。因为你亲身体验到身体现象是在迅速的生灭生灭当中。渐渐的，当你定力更深，你还能够发觉到观察腹部上下的心也是一个接一个迅速在生生灭灭当中，所以观察的心理作用也是无常的。

当你在经行的时候，你很清楚的观察到每一个动作之前都有动机存在，所以你就变成如此的观察："动机，举起；动机，跨出；动机，落下，接触；动机，压下"。你很仔细、很密切的观察，渐渐的你会感觉自己的脚步变得很轻。然后当你观察举起的动作时，你发现一个接着一个小的举起动作相续发生；当你观察跨出

的动作时，你发现一个接着一个小的跨出动作相续发生；落下，压下的过程也是一样。

在我们这一期禅修当中，至少已经有四五位修行者在他专注经行的时候，能够体验到这种现象。这时候你能够说脚步“举起，跨出，落下”这些动作是恒常不变的吗？不能。你是否根据理论而这么说的呢？是根据自己亲身体验这么说的。所以“举起，跨出，落下”这些动作是无常的，我们能不能认为说它们是恒常不变的呢？能说它们具有恒常不变的性质吗？不能。修行者如果能够付出足够的精进，持续的来修行，必然能够经由自己亲身体验而了悟到这种无常的本质。当我们发现它是无常的，我们还能够认为他是一个常恒不变的“人”，一个常恒不变的“我”，或者一个真实的“众生”吗？能够这么认为吗？不能。既然不是“人、我、众生”，所以也不是“你”，也不是“我”，因此它们必须是它们。这里的意思是它们就是“举起，跨出，落下”本身，是很单纯的身体现象，身体过程。

然后我们来看动机这一项心理现象。动机是不是恒常不变的呢？不是。然后观察动机的心是恒常不变还是无常的呢？是无常的。大家可以注意到，观察的心生起来之后立即又消失掉，然后下一念观察的心又生起，然后又消失掉。这必须在你定力相当深的时候，你才有办法观察到。如果你定力还不深，你发现你观察脚步举起，这个观察心去观察，然后接着脚步跨出，这个观察的心再去观察。但是当你定力相当深的时候，你发现观察脚步举起的时候，观察的心念并不是单一个，你发现观察的心是一系列不

断生灭的心念相续在生起，是迅速在生灭当中的一连串心念组成的。这是非常有趣的发现。然后你能够说观察动机的心和观察举起的心是同一个心，可以这么说吗？不能。因为一个心念在观察动机，这个心念它的作用是认知动机。然后这个心念会消失掉，下一个心念生起来，它换成观察举起的动作，这个心念就是认知举起的作用。因此观察动机的心和观察举起的心，是两个不同的心理作用。所以说观察动机的心，也是无常的。

有一些修行者他很仔细、很密切观察日常生活的一举一动，这时候他经验到观察的心一念接着一念生灭相续。在这里要跟大家说的是，当你观察经行时："动机，举起；动机，跨出；动机，落下，接触；动机，压下"。这时候你会发现只有两项过程在进行：一个是脚步移动的这种过程，另一个是观察的这种心理过程，这是一点。另一点是说，没有任何身体现象是恒常不变，也没有任何心理现象是恒常不变。一切身心现象都是无常的。

一般人所认定的"我"这个概念是一种恒常不变的性质。我们在这里观察到身体现象是无常的，所以它不是一个"我"，一个"人"，一个"众生"。心理现象也是无常的，所以它也不是一个"我"，一个"人"，一个"众生"。当你在经行的时候，你能不能发现有任何的"我、人、众生"呢？不能。所存在的只有身体现象和心理现象，各做各的功能。风大的作用，它的功能是动作、移动、震动、支持。心理作用它的功能是认知，认知身体的这一些移动。

然而，有一个法则让这些身体现象、心理现象各自进行各自

的功能，这是什么法则呢？就是“先有动机，然后才有动作”的这一项法则：因果的法则。因为有想举脚的动机，所以才有脚的举起这项动作发生；有跨出的动机所以脚才跨出；有想落下的动机所以脚才落下。然后当脚接触到地面，这个接触的感觉不需要动机，因为当脚落下到达地面自然就接触到地面，就有这个接触的感觉。然后脚有向下压的动机，脚才会向下压，才会有这个动作。然后接着走下一步，是谁在走路呢？如果没有动机，你能不能举脚？如果没有动机，你能不能跨出脚呢？如果没有动机，你能不能走路呢？不能。是动机在指使这些脚的移动。

动机是一个“人”吗？是不是“我”，是不是“你”呢？不是。所以在经行的时候你能不能发现到有一个“人”，一个“我”，一个“你”呢？没有。只有因果法则存在，有因才有果，因果互相关连在产生作用，在这里找不到一个“人”，一个“我”，一个“你”。

如此当我们现在、今生在走路当中，找不到一个“人”，一个“我”。你能不能说在过去生的时候，有一个“人”在走路呢？不能。你能不能说在未来生的时候，有一个真实的“人”在走路呢？不能。如果你不能发现“人、我”的存在，你发现了什么呢？只有因与果。当你能够深入了悟到因果的法则：在现在世没有“人、我、众生”存在，在过去世也没有“人、我、众生”存在，在未来世也没有“人、我、众生”存在。于是过去、现在、未来有没有“我”存在的这项疑惑也就解除了。过去、现在、未来这三者都没有“人、我、众生”的存在，所存在的只有因和果。这样说

明清楚吗？清楚。因为大家多少都已经有一些亲身的体验。如果你能够继续精进修行，能够达到更深的内观智慧，大家将会更加的法喜充满。

这里讲到的这一项分辨因果关系，了悟因果法则的观智，是第二观智。我们如果想要了悟这一项观智，想要达到这一项内观智慧，就必须很专注、仔细的来观察在经行当中，以及日常生活中每一项动作之前的动机。这就是我之所以常常教大家要尽量能够多观察动机的原因。在面谈的时候，我也常常问大家能不能觉察到动机，或者问说能不能发现动机与动作之间的关系。但是大家无法回答这些问题，因为大家还没有亲身经验。有些人已经有了亲身的经验，但是还不很清楚分明。继续精进的修行，不久大家将能够很清楚分明的观察到动机，到时候大家就能够得到这些问题的答案。

在静坐的时候，当你发觉到腹部上升相当明显的时候，你必须观察它，因为这是一个现象生起来了，就是你观察的目标。在这里你没有其他事情可做，你必须做的只有观察身心现象这件事情，观察任何一项当下产生的身心现象。因为有腹部上升这个现象生起，就是你的目标，你必须观察它。当腹部上升完成之后，不再上升，但是接着腹部开始下降，你必须观察腹部的下降。为什么呢？因为这是一种现象，是你观察的目标生起来，所以你必须观察。这是很简单、很清楚的经验，大家必须按照一切现象它的自然面貌去观察它们。

日常生活的观照非常重要。日常生活中一举一动都要做得非

常的慢，要观察得非常仔细分明。比如说为什么你要走到餐厅去呢？因为你有想吃的欲望，当你觉察到想吃的欲望时你必须观察它；走路时必须观察；走到餐桌前想要坐下时必须观察想坐的动机；然后必须观察坐下的过程："坐下，坐下，坐下"。伸手要拿刀叉或者伸手取食物，收回来，放盘子上等等，一切动作都必须要观察。大家是不是有仔细的观察呢？如果按照规矩仔细观察，大家会发现有许许多多的目标必须要观察。譬如说你想伸出手去拿盘子,你发觉到有想伸手的动机,你要观察这个动机,观察说"动机，动机"或者说"想伸，想伸"。然后在伸手的过程你要观察手的移动，观察说"伸出，伸出，伸出"。接触到盘子你要观察说"接触,接触"。想要拿盘子你要观察想拿的这个动机,观察"想拿，想拿"，然后拿的过程"拿，拿，拿"。接着你想要伸手去拿叉子,你必须观察想伸手的动机:"想伸,想伸"或者说"动机，动机"。伸出的过程观察"伸出，伸出"；接触到叉子观察"接触，接触"；想要拿叉子的时候观察"想拿，想拿"；拿叉子的过程手握起来观察"握住，握住"或者是"拿，拿"等等。因此你的心是观察一项目标还是观察许多目标呢？其实每一瞬间心只观察单一项目标。但是你的心并不久久停留在这一个目标,为什么呢?因为还有其他的现象，其他的目标生起，心必须接着观生起的目标。然后心也并不久停在这一项目标上，因为还有下一项目标又再生起，心必须再观。

如此你会发觉到因果关系，什么样的因果关系呢？所做的动作或者产生的目标、现象是因，然后引起观察的心是果。我们能

不能说目标发生之前，观察的心早已经存在那里呢？不能。那么，什么时候观察的心才会生起呢？就是当目标生起的时候，观察的心才会生起。所以目标是因，观察的心是果。如果你了悟了因果的法则，了解这世界上所存在的只有因和果，你就不再存有恒常不变的“人、我、众生”的概念。大家有吗？所谓的“人”这是被大家认定是恒常不变的，从他出生一直到老死，他都是不变的那一个“人”。但是当你观察身心现象，你是不是能够发现任何恒常不变的“人、事、物”呢？没有。你会认为这些身心现象是“人”吗？不会。那么这个“人”存在哪里呢？这个“人”既没有产生出来，也没有消失，因为当你要观察所谓的“人”这个时候，你所发现到的是生灭无常的身心现象。你无法发现任何恒常不变的“人”，于是你去除掉有“人、我、众生”的这种错误观念。了悟到身心的因果关系，就能够去除“我见”。

然而**你在哪里能够发现这个因果呢？在任何时间，在任何地点你都能够发现。如果你仔细观察，你都能够达到这项内观智慧。**所以说静坐有利益吗？经行有任何的利益吗？这边说的是有正念的经行，而不是散心的经行。观察日常生活有利益吗？有无穷的利益，莫大的利益！那么你们应该怎么做呢？你们应该在静坐，在经行，还有日常生活中提起正念观察一切身心现象，然后你就能够保持正念整天持续不断。你能够达到这样的功夫。

当然，各位现在或许还达不到，但是如果你付出足够的精进来修行，你必然能够达得到。但是，单靠努力精进还不够，你还必须要是有持续毅力的精进；只是持续的精进还不够，还必须有

相当的耐性。所以，**精进、毅力与耐性这三项，是修行者要觉悟身心真理最重要的条件。当你能够付出足够的精进努力，但是你没有耐性，不能忍耐，还是不能保持精进。你必须训练自己的耐性，对一切不如意的人、事、物必须忍耐，然后再加上持续不断修行的毅力，你很快就能成功。**

今天时间到了。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十五讲

没有任何东西在转世投胎，只有因果关系在相续进行

今天是公元一九九二年一月十二日，要继续跟各位解释除疑清净，了悟身心现象，因果法则的这种观智。

昨天讲到了当修行者的定力够深，能够分辨身体现象与心理现象的差别，进一步能够透视到身心现象的因果关系。当修行者在观察腹部起伏上下的时候，专注观察，正念相续不断，定力渐深，他观察到只有到腹部的上升这项动作以及观察它的心；只有腹部下降的这个动作以及观察它的心。每一个当下只观察到腹部移动以及观察的心，这两项自然过程。当他定力相当深，他甚至完全没有感觉到腹部的存在以及身体的存在。在这个宇宙当中，他只发现腹部的起伏移动以及观察的心这两样，除此之外一切都不存在。因此根据他亲身的经验，他能够判断除了身心现象之外，没有其他恒常不变的性质存在，所存在的唯有身体现象跟心理现象这两种。

然后当他观察腹部上升的时候，他开始见到一连串很小的上升的动作：一个小动作生起来立即消失掉，接着另一个小动作生起，然后又迅速消失掉。如此迅速的生灭生灭，他亲身体验到这

种生灭无常的本质。当他的定力更深，他发现到观察的心也是一念接着一念迅速的生灭生灭。一个小的上升的动作生起，观察的心念也随着生起，然后动作消失，心念也随着消失。又有一个小的上升动作生起，观察的心念随着生起，动作消失，观察的心也随着消失。所以这时候他了悟到心理现象也是生灭无常，于是他不认定说腹部上下的移动是恒常不变的“人，我”或者“众生”，然后他也不认定观察腹部的心是恒常不变的“人、我、众生”。而且正如前面所了解，除了腹部的上下移动以及观察的心之外，没有其他事物存在。所以这时候他就能够判断说，**一切的身心现象都是无常的，都没有“人、我、众生”。而除了身心现象之外没有其他现象存在，身心现象本身又是无常，因此根本没有一个恒常不变的性质存在，没有所谓“常、一”主宰的“人、我、众生”，或者“灵魂”。**这时候修行者就是很明显的了悟到“无我”的这项真理。一切身心现象有三种共同性质，就是无常、苦和无我，因此这个时候就是非常清楚的了悟到第三个性质“无我”这个性质。

然而有一些思考的人他会提出一个问题。他问说：如果没有一个恒常不变的“人、我、众生”，或者“灵魂”，那么人死了之后是什么东西再去转世投胎到下一世呢？假设没有任何东西转世投胎，那么人死了之后生命就永远结束了，不是吗？一些思考者、思想家他们认为这是问题。但是对于内观修行者来说，他经由亲身体验，一切身心现象生灭相续不断。这些经验当中，这个问题对他们而言是很容易就能回答的。尤其是西方人他们常常会

问到这一个问题，乃至有些修行者他自己本身已经能够体会到身心现象都是刹那刹那生灭的这种情况，但是他仍然会有这个问题。虽然他们本身已经无法发现任何恒常不变的性质存在，可是他还是免不了要怀疑。

在这边就要跟各位解释，当你在经行当中，定力够深的时候，你见到一些分开的小的举起动作，定力更深的时候，你见到许许多多小的举起动作，是一连串生灭相续。你见到一个小的举起动作生起来，又迅速消失。这时候举起的这种身体现象是不是从此断绝了呢？不是的。还会有下一个小的举起动作生起来，然后它迅速消失，又有下一个小的举起动作生起来。你很深刻明显的了知到这种现象。观察的心也是一样。有一些修行者甚至发现每一个动作都有一个动机。那就是发现到动机，然后是一个小的举起动作；然后又是一个动机，又是一小的举起动作；又是动机，又一个小的举起动作。就是他们觉察到了在这些小的举起动作中间的每一个动机，但是观察到这些是非常非常困难的。必须要有相当平静的心，相当深的定力。

这里要说的是，当你观察一连串小的举起动作，这时候是同样一个心念不断生灭在观察，还是一连串许多不同的心念生灭在观察呢？是同一个心还是许多不同的心呢？你的经验是怎么样呢？有一些修行者已经经验到，有一些修行者还没有这种经验。

根据佛教的心理学《阿毘达摩论》：心理现象发生的速度比身体现象发生的速度还要快十七倍，因此在一个小的举起动作生灭的这个时间里面已经有十七个观察的心生灭过去。有一些修行

者可以很清楚的看到这种现象。我要说的是，心理现象一个接着一个生起消失，生起消失，中间并没有间断过，并没有停过。

大家在日常生活中，在观察的时候，有时候就观察“动机，伸出，伸出，伸出；动机，握住，握住；动机，拿起，拿起”。这些动机是同一个还是不同的呢？是各个不同的动机。动机是心理作用，这许多不同的动机是否有中断过呢？没有。一个接着一个的动机生灭生灭相续不断，中间并没有断过。

这里我们也许会想到，为什么下一个动机或者下一个心念它会生起来呢？为什么会有下一个小的举起动作接着生起来呢？

在这里我们可以举一个很明显的例子：当现任的澳洲总理退休之后，澳洲是不是从此就没有总理了呢？不是的。会有新的总理上台。为什么新的总理能够上台呢？我们可以很直接明白的这样回答：就是因为现任总理下台，所以新任总理才能上台。如果现任的总理继续执政，新总理就不能上台。因此当一件事物消失之后，下一件事物才能生起。接着这个事物又再消失，又有另外一件事物接着生起。一个动机消失之后，下一个动机才能生起；一个小的举起动作消失之后，下一个动作才能生起。

于是要问大家：新的事物生起的原因是什么呢？是因为旧的事物消失了。为什么新的心念会生起来呢？是因为旧的心念消失了。旧的心念消失是因，造成新的心念生起是果。在这里我们必须了解，根据自然法则，一件事物消失之后，并不是从此灭绝，必然有下一个事物紧接着生起来，这是自然的法则。

在佛陀时代有两种见解。第一种是执著一切都是恒常不变，

这一种见解它执著有一种恒常不变的性质。当一个人死了之后，他所具有这种恒常不变的性质并没有死，这种恒常不变的性质或者说是灵魂离开他的身体而转世投生到下一世的身体。我们如何来判别这种见解是正确或者是错误的呢？要根据你们修行内观的亲身经验来判别，而不是根据理论。在我们实地修行观察一切身心现象，我们了知一切的身体现象都是生灭无常，一切的心理现象也都是生灭无常，所以是不是有任何身体现象或者心理现象转世投胎到下一世呢？如果是恒常不变的东西，他就能转世投胎。如果是生灭无常的东西，那是不能转世投胎的。因此，有没有任何身心现象转世投胎呢？没有。那么，假设有任何恒常不变的东西存在，这样的东西能不能转世投胎呢？能。

但是根据大家的经验，除了身心现象之外，能不能找到任何恒常不变的东西呢？不能。因此是什么东西转世投胎到下一生呢？哦，你回答说是因果。因果是不能转世投胎的，因为因果也是生起之后又迅速消失，生起又迅速消失，因此因果不能转世投胎。我们要说的是并没有任何东西转世投胎到下一世，你同意我的说法吗？

然后我们要回过头来观察脚步举起的时候，一系列小动作生灭相续，它是如何一个生起消失之后，接着有下一个生起来？还有我们观察的心是如何一念生起、消失之后，接着有下一念的生起呢？澳洲总理是如何在旧的总理下台接着有新总理上台呢？当我们仔细观察脚步举起之后，同样的可以知道，当前生临死的时候，最后一个心念消失之后，是否还有任何东西接着生起来呢？

是的，必然会有另一个心念紧接着生起来，因为这是自然的法则。当一个心念消失之后，必然有另一个心念紧接着生起来，大家能够理解吗？因此根据自然法则，当前一世最后一个心念消失之后，必然有另一个心念紧接着生起来。这一个紧接着生起来的心念，不是发生在前一世这个人的身上，而是发生在下一世的人身上，于是一个新的生命产生了。

所以是否有任何一个事物从前一生转生投胎到下一生呢？没有。只有因果关系在相续进行。什么是因呢？前一世最后一念的消失是因，后一世最先的一念产生是果。因为有前一世最后一念的消失，才有后一世最先一念的产生。如此我们是不是还需要有任何事物在转世投胎呢？不需要。一切都是因果法则。这就是我之所以说如果各位能够亲身体验因果法则，对各位研究佛法有很大的帮助，各位将得到很多的利益。如果你不能经由你的经验了知到下一世最初一念的产生，与前一世最后一念的消失二者之间的因果本质，你必然会认为一定有一个恒常不变的东西在转世投胎。唯有你能够亲身体验到一系列刹那刹那生灭相续的身心现象，你才能够知道下一世的新生命是如何产生的，大家了解吗？

没有恒常不变的事物，是否可能产生下一世的新生命呢？是的。当我们说到一个人执著有一个恒常不变的事物转世投胎到下一世，它就是“常见”。佛陀说“常见”是错误的，因为大家都能够体验到身心都是刹那刹那不停生灭，没有任何事物是恒常不变，每一件事物都是无常。

另外一个见解是说有一个自我是暂时存在，死了之后完全消

失，因为他死后身体败坏掉，那个暂时存在的自我也随着身体而败坏掉，死后就没有下一生。既然死后没有下一生，出生之前有没有前生呢？没有。生命只存在胎盘和坟墓之间，这种见解叫作“断见”。

佛陀也否定这种“断见”，因为人死后并没有任何自我败坏掉，当亡者最后一念消失之后，紧接着有下一念立即生起。为什么下一念会生起来呢？因为前一念消失。前一念的消失是因，引起下一念的生起是果。所以没有任何东西转世投胎，你同意我说的吗？这是佛陀所开示的。

“常见”是错误的，“断见”也是错误的，那么什么是正确的呢？

身心现象都是刹那刹那生灭无常，身心互相依靠，互为因果，这种因果关系才是正确的。

佛陀教导十二因缘的法则：一切都是缘生缘灭，“前念灭，后念才生”这种缘生缘灭的法则。而且一件事情要生起并不是单靠一个因缘，而必须靠四五个因缘才能生起。因此，有时候即使前生最后一念消失了，并没有下一念生起来。譬如说证到阿罗汉果的圣人，当他最后一念消失之后，就不会再有下一念生起，因为阿罗汉他不再生死轮回。如此是不是就违背了自然法则呢？因为自然法则是前念灭必然有后念生起。为什么会如此呢？因为下一念的心念要生起来，还需要有另外一个因缘，那就是必须要有想要继续存在的欲望，必须要有这种贪爱。每个人都想要继续生存，没有人想要死，这就表示每个人都有想存在的贪爱。在前一

世最后一念消失之后，这种想存在的贪爱，它的力量就造成下一世最初一念的生起。我们可以说，**因为我们想存在，所以我们有下一生。或者说因为我们贪爱我们的生命，所以我们有下一世的生命。**而证到四果的阿罗汉，他完全灭除了贪爱，他完全没有想再生到下一世的欲望，因此他死后不会再有生死。

所以在这里我们又发现了一项因缘，总共两项：下一世最初一念要生起来，必须要前一世最后一念消失以及想继续存在的贪爱。然后还有另外一项因缘，那就是业。业或者是行为：善的行为得到善的果报，恶的行为得到恶的果报，所以善恶业的力量也是造成下一生生起的因缘。这三项缘造成下一世的生命。

时间到了，所以大家必须观察经行时举脚的动机，跨脚的动机，落脚的动机，以及每一项动作之前的动机，要观察得很明确、很清晰，这样大家就能够根据自己的经验而了悟这些道理。

最后祝各位能够得到彻底觉悟而脱离一切的痛苦，证得涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十六讲

痛苦的根本原因是“无明”

今天是一九九二年一月十三日。

昨天解释了修行者如何去除对于过去、现在、未来有否恒常不变的“人、我”的这种疑问、疑惑。当修行者正确的了解今生的因果法则，他就能够判断过去、现在、未来都没有一个恒常不变的“人、我、众生”，在这个宇宙当中只存在着因果关系。

如果你已经了知了下一世生起的原因，那么你就能够去除“我见”。下一世之所以生起，是因为前一世最后一念的消失以及想要继续存在的贪爱。如果你没有想继续存在的贪爱，你就不会再生死轮回。今生继续存在的贪爱作为因，能够引起来生最初一念生起。但是今生这一个贪爱并没有转移到来生去，因为这个贪爱生起之后迅速就消失掉，它是无常的，不久存的，它无法到下一生去，但是它能够引起下一世的生起。这个今生继续存在的贪爱作为因，下一世的生起、有下一世的身心现象生起来这是果。没有任何东西从前一生移转到下一生去，没有任何东西在转世投胎。

然而什么是贪爱的原因呢？如果没有这个继续存在的贪爱，我们就不会再生死，像阿罗汉圣者他完全灭除一切贪瞋痴烦恼，没有再生的贪爱，所以他不会再生死轮回。

那么贪爱的原因是什么呢？佛陀开示说，贪爱的原因是无明，无明就是不明了身心现象的真实本质。因为对身心现象的无知，于是将身心现象误认为是“人、我、众生”，因此产生了萨加耶见，也就是“我见”。有这种“我见”存在的时候，这个“人”，这个“我”就有贪爱、欲望，想要继续存在。对于身心现象的无知——这个无明是因，错认为有“人、我、众生”这种“我见”是果。然后错认为有“人、我、众生”这种“我见”作因，继续存在的贪爱作果。继续存在的贪爱加上前一世最后一念消失作因，后一世最初一念的生起是果。所以充满痛苦的下一世产生的根本原因就是无明：对身心现象的无知。

换句话说，**无明就是不明了苦谛。苦谛是四圣谛当中的第一项，苦谛就是指我们的身心现象。对身心现象的无知通常来讲就是无明。**因为佛陀开示说，身心现象是苦谛。只要你还有身心现象，你必定会受苦。所以身心现象是苦或者是苦谛，对于身心现象的无知，也就表示对苦谛无知。因此如果你想去除继续存在的贪爱，首先你必须去除无明；如果你想去除无明，你必须彻底了悟身心的真相，也就是了知苦谛。

在佛陀第一次说法所开示的《转法轮经》当中，佛陀说，身心现象是苦谛，修行者必须完全了知。完全了知了苦谛，就是得到了觉悟，就是了悟了身心的真相。

佛陀的意思就是说，**除非你能够了悟身心现象是苦谛，否则你不能灭除一切的痛苦。**

因此如果你不了解苦是苦，你会误以为它是乐，是可爱的，

你就会对它生起执著。当你对苦生起执著，你当然无法脱离痛苦。

正如在修行当中，如果你贪着经由禅定所引生的平静、安宁、快乐，你就害怕失去它们，你想牢牢的抓住它们，抓住这些禅定当中快乐的感受。因为你这种贪着，就无法达到高层的内观智慧，因为你对禅乐贪着，就阻碍了你的进步。这些禅乐的现象和究竟离苦的境界相比较起来，实在是微不足道的，但是因为你不了解，所以你贪着它们，你不再精进努力更求上进，更求证到高的内观智慧，你就一直停留在那个阶段。

然而这种**禅乐的境界也是无常的**，当你的定力转弱，这些平静、安宁、快乐的感觉消失了，于是你的心情跌到了谷底，你必须又要从头开始努力专注观察目标，才能令定力再次加深。同样道理，因为你不了解身心的真相只是苦，因此你执著它们。当你执著这些苦，这些身心现象，你就不会努力想要脱离它们，因为你认为它们是快乐，是可爱的。因为你没有真正了解苦是苦，所以你不能付出足够的精进努力来修行，来灭除这些痛苦。如果你真正了解了这些身心现象是苦，是苦谛，你想要脱离它们。因为你想脱离它们，你就能够找到令你解脱一些痛苦的方法。

当你**能够真正了悟到身心是苦，是苦谛，你就是灭除了无明，灭除了对身心的无知。**当无明灭除之后，你就不会再有想继续存在的贪爱。因为你了悟了身心现象只是苦，你不会有想再有来世的贪爱。

要去除对身心现象的无明，你必须正确了悟身心现象的真相，都是“无常、苦、无我”，如此你就能去除无明。这种正确的了

解叫作“正见”。正见是八圣道分当中的第一项。你正确了解了苦是苦，这种正确了解，这种正见，能去除无明，你就不再有想得到来世的贪爱，于是你不再生死轮回。

正见是去除无明即贪爱最重要的因素。然而你如何才能正确的了解身心的真实本质呢？有一个方法，这是佛所开示的方法，叫作中道。在佛陀第一次说法的《转法轮经》当中也开示到“中道”这一个修行方法。

佛陀说：诸比丘，在世界上有两种极端，哪两种呢？第一种是沉溺在感官的享乐里面，第二种是自我虐待的苦行，这两种极端都无法令人离苦，所以你们不应该去做。那么你们应该做什么呢？应该修行中道。中道是什么呢？中道由八圣道分所组成。八圣道分就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

相信大家都已经了解八圣道分的内容：**第一个正见，第二正思维，这两项是包含在智慧的这一组；第三正语，第四正业，第五正命，这三项是包含在持戒这一组里面；第六个正精进，第七正念，第八正定，这三项是包含在禅定这一组里面。**

如此，八正道分可以归纳为“三学”。就是三种训练：第一种训练是戒学，第二种训练是定学，第三种训练是慧学。这八圣道分就是使众生能够离苦的中道，所以佛陀说如果你能够修行八圣道分，你就能解脱一切的痛苦。当你具备正见，你就能够去除一切痛苦的根本原因，也就是无明。然后你也就能去除无明所引生的贪爱，如此你能够解脱一切的痛苦。

佛陀所开示的这个中道，就是道谛，是通向离苦境界的道路这一项真理。如果你能够藉着内观的修行法，正念修行法而实践八圣道分，能够正确的了解身心现象，正见就能生起。当正确了解身心现象之后，你就不会再去贪爱它们，所以你没有想要再有来生的贪爱。因此要去除无明与贪爱，你必须正确了解身心现象或者说名色：名是指心理现象，色是指身体现象。名色或者说身心现象就是苦谛，这项苦谛是必须完全了解的。

为什么你会想要去除无明以及贪爱呢？因为你想解脱一切痛苦。那么你如何才能去除无明与贪爱呢？就是要藉着正确了解苦是苦。你如何才能正确了解苦谛这项真理呢，你如何才能了解苦就是苦呢？就是要藉着修行八圣道分，也就是四谛当中的道谛，通向离苦的道路这一项真理。

八圣道分当中最重要的一项就是正见，也就是正确了解苦的真理：苦就是苦。然后你就能去除无明，去除无明之后你就去除了无明的果，也就是贪爱。当去除了无明与贪爱，你就解脱了一切的痛苦。我们应该如何来对待贪爱呢？应该把它推出我们的身心之外，还是继续增长贪爱呢？我们必须破坏它，去除它，超越它，因为它是苦的近因，应该完全将它灭除掉。这是佛陀在《转法轮经》当中所开示的。

这部《转法轮经》非常重要。在缅甸有很多修行者都能够背诵巴利文的《转法轮经》，但是多数的人并不了解经中的意义，他们背诵的目的只是为了要得到功德。佛陀说，贪爱是必须灭除掉，如果不灭除贪爱，它会造成身心的痛苦。如果有任何人想要

解脱痛苦，他必须灭除贪爱。对贪爱我们要完全灭除它。

刚才忘了问大家，什么是苦的根本原因呢？是无明，无明是苦的根本原因。那么什么是苦的近因呢？**苦的近因是贪爱。**

譬如说你来这边禅修的时候，你开了你的车子来。车子对你的日常生活很有用，很重要，所以你会很爱著它。

你们都爱著你们的车子吗？非常爱著。假设你的车子被偷了，当你发现车子遗失，你会感觉快乐吗？你会很着急，难过，有时候甚至会很消沉。啊，我怎么回家呢？走路回家？这些着急、难过、消沉都是痛苦。这些痛苦是什么原因造成的呢？是“我”，还是“你”造成的呢？是对于车子的爱著所造成的。爱著是苦的近因，叫作集谛。这是苦的原因这项真理，是四谛当中之一。

四谛是哪些呢？第一是苦谛，苦的这项真理；第二是集谛，苦原因的这项真理；第三是灭谛，是灭除苦的这项真理；第四是道谛，这是通向离苦境界的道路这项真理。

在这里已经解释了第一项苦谛。佛陀说，身心现象就是苦，因为它们是生灭无常的，所以是苦。第二集谛，佛陀说苦的原因就是贪爱或者说执著、欲望。如果你能够完全实践八圣道分，彻底了悟身心现象只是苦，你就不再贪著，不再爱恋一切的身心现象。你就不再爱著你的儿子，你的女儿，你的妻子，你的丈夫，你的车子，你的房子等等。为什么呢？因为贪爱已经被正见所毁灭掉。正见就是正确了解身心的真理。当你灭除了贪爱，你还有苦吗？没有！为什么呢？因为苦的原因——贪爱已经被你灭除掉，所以不会再有任何的苦产生，于是你灭除了一切的痛苦，也

就是达到灭苦的境界。灭除一切痛苦的境界这项真理叫作灭谛。经由正念的修行法，正确了解身心现象，就能够灭除一切的贪瞋痴烦恼而达到灭苦的境界。

有三种苦，就是所谓的苦苦、坏苦、行苦。不过现在并没有时间，所以我并不打算完全解释。这里所说的无常，这是属于三种苦之中的第三项行苦。**行苦的意思就是说持续地受到刹那刹那生灭的压迫这种本质。**请各位注意这个意思，人们常常误解行苦的意思。当你观察一切动作，观察得越来越仔细，没有任何一项动作遗漏掉，你能够很明确、很准确的观察每一项动作，你深深的专注在每一项动作上，然后你能够了解到有许许多多的动作是你必须观察，因为你已经能够观察到每一个动作之前的动机。譬如说当你坐在餐桌前要吃饭，你首先必须观察坐下的动作，你观察“坐下，坐下，坐下”；然后当你的身体接触到椅子，你观察“接触，接触”；当你看见盘子，观察“看见，看见”；当你有动机想取食物，观察“动机，动机”；当你想伸出手臂，观察“动机，动机”，或者“想伸，想伸”；当你伸出的时候，观察“伸出，伸出”等等。这样有多少的动作你必须要观呢？太多了，数不尽的动作是你必须要观。你的定力之所以能够持续加深，是因为你能够付出足够的精进努力。然后你会观察到一个动作生起然后又迅速消失，下一个动作生起来又再消失，再下一个动作又生起，又消失，再下一个动作又生起又消失，这样下来你感觉到怎么样？感觉到厌烦了。这意思就是代表说，你经验到持续的受到身心现象刹那刹那生灭这种压迫的本质，也就是你经验到了行苦。

你必须修行中道或者八圣道分，正念观察一切身心现象，如此渐渐的你专注的定力越来越深，你的内观觉悟力越来越强有力，而且锐利，能够了悟身心的无常性，以及身心是持续的刹那刹那生灭的压迫性，就是行苦，还有无我性，于是你灭除了无明，灭除了贪爱，你没有再想要有来生的欲望，你就是证到了灭苦的境界：灭谛。

今天时间到了，明天再继续。最后祝大家能够正确了解佛陀所开示的解脱之道，努力去实践，而能够证悟解脱的境界。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十七讲

灭除一切苦的境界就是指涅槃

今天是公元一九九二年一月十四日，澳洲坎培拉的禅修。

昨天，跟各位解释到假如你不能正确了知身心现象的真实本质，你就无法灭除贪爱的原因，也就是无明。唯有当你了悟身心现象是苦，你才能灭除无明。

这就表示正确的了解能够灭除无明。正确了解，或者说觉悟，或者说内观透视，这三个都是同一件事情。当你能够透视到身心的真相，就能灭除一切苦的根源：无明。灭除无明之后，你就不再认为身心现象是快乐的、可爱的，你就不会再有继续生死轮回的贪爱，于是你不再生死轮回。继续生死轮回的贪爱，是一切苦的近因，一切身心现象生起的近因，所以一切身心现象是苦谛，这个苦谛是必须完全了悟的。

了悟了苦谛，了悟了身心现象是苦，就能够去除无明。无明去除了之后，就不会生起贪爱。贪爱是一切苦的原因，叫作集谛。只要我们还不能去除苦的原因，就是集谛，或者贪爱，我们就必须继续受苦，继续生死轮回，唯有当我们去除了贪爱，我们才能解脱一切的痛苦，解脱生死轮回，因此这个贪爱——集谛是必须完全去除的。所以佛陀说集谛，应该要灭除。

集谛这个贪爱是因，造成苦谛——一切身心现象的产生是果，贪爱引生痛苦，只要我们还有贪爱，我们就还要受苦。当我们能够灭除贪爱，我们就不再受一切痛苦，我们也就达到了灭苦的境界,达到了苦的止息,也就是灭谛。灭谛是灭除一切苦的这项真理。灭除了贪爱就能灭除一切苦，就达到了灭谛。因此灭谛是我们必须证悟的，必须达到的，是我们必须亲身体验的。

然后什么是灭除苦的境界呢？是天堂吗？还是梵天？当你投生到天堂或者梵天，你能不能灭除一切苦呢？不能。因为只要你还有贪爱，你必然还要继续生死轮回，继续再受苦，所以不论你是生到天堂或者是人间或者是地狱等等，总是免不了苦。

灭除一切苦的境界，就是指涅槃。涅槃也就是解脱一切苦的境界，所以灭谛就是涅槃。如果你想解脱一切的痛苦，你必须灭除苦的原因——贪爱。你能够灭除贪爱吗？是的，你可以。什么时候呢？是现在还是以后呢？以后？还要再多久呢？直到你能够完全了悟身心真相，直到你能够了悟“无常、苦、无我”，你就能去除贪爱。因为贪爱之所以生起，是因为有无明，无明就是对身心现象的无知，正确了知身心现象就是去除无明，也就能去除贪爱。你能够正确了知身心的真相吗？你能的。用什么方法才能了知身心真相呢？用八圣道分。八圣道分就是通向灭苦境界的道路，就是灭除贪爱的方法。当你能够完全修行八圣道分，你必然能够灭除贪爱。

你如何藉着修行八圣道分灭除贪爱呢？这是我们必须要了解的。

八圣道分当中最重要的一项是正见：正确的了解。当你修行八圣道分当中的正定，你的定力够深，这时候与定力一同生起来的内观觉悟力变得锐利，你就能正确了悟身心的真相，这时候你的正见就生起来。**所谓无明就是对身心的真相无知，所谓正见就是正确了悟身心的真理。**如此当你得到正见的时候，你就是去除了无明，也可以说正见取代了无明。没有了无明也就没有贪爱，没有了贪爱也就没有了一切的痛苦。

所以八圣道分能够引导你正确了悟身心的真理，灭除贪爱，达到解脱一切痛苦的境界。也就是说，八圣道分就是令你达到灭谛——涅槃的道路。

佛陀说，八圣道分是必须完全修行的，必须完全发展的。当你完全修行，完全发展八圣道分，能够灭除贪爱的正见就能生起，也就能令修行者达到解脱一切痛苦的涅槃。这里的苦谛是指名色，所谓的名就是一切的心理现象，叫作名；所谓色是指一切的物质现象，叫作色。名色也就是一切的心理现象及物质现象，就是苦，大家了解了吗？其实大家只了解一点点，如果大家真正了解了，大家就不会再执著它们。不过现在大家对它们还有某种程度的执著，因为我们对苦的了解还不很清楚。

然后讲到集谛，苦的原因这项真理。佛陀说集谛就是贪爱或者执著，你们大家同意佛陀的说法吗？一切痛苦都是由贪爱或者执著所造成的。

接着灭谛，就是灭除痛苦或者痛苦的止息这项真理。我们在哪里能够找到灭除痛苦或者苦的止息？是在天上还是在地下呢？

佛陀说，就在你的身心里面能够找到灭苦的境界，苦的止息，而不在于你们的身心之外。

那么如何才能达到灭苦的境界呢?

在佛陀时代有一个很富有的人，他深深了解到人生是苦，譬如猛烈燃烧中的火一样。他已经结婚了，并且他的妻子为他生了一个婴儿。这时候他请求他的妻子允许他出家修行，他的妻子很不情愿地允许了他。于是他来见佛陀请求出家，佛陀就叫僧团为他剃度受戒。出家之后，他到森林里修行内观正念的修行法，非常精进，甚至晚上也不睡觉精进修行。几天之后他证到了阿罗汉果，灭除了一切贪瞋痴慢疑等等的烦恼。

这个人他要出家之前，先请求他妻子的同意，但是事实上佛陀并没有这样规定。佛陀只规定说要出家的人必须得到父母亲的同意，只要父母亲同意他就能出家。但是到了现在这个时代，父母亲的同意变得不那么重要，倒是妻子的同意比较重要，即使只是要来短期修行也是如此。

昨天我收到一封信，有一位缅甸的年轻人想来参加这一期禅修,但是因为他得不到妻子的同意,因此不能来,这是非常可惜的。现在在座的各位很幸运，因为你们都得到了同意，所以说大家很幸运。

然后我们说到这位比丘证到了阿罗汉果，我说这个故事的用意是要告诉大家，灭除一切苦的境界存在大家身心之中，不在大家身心之外。

当这位比丘灭除一切烦恼证到阿罗汉果，他就回来见佛陀，

住在僧团当中的一间僧寮里面。这一天他在僧寮旁边一颗树下静坐修行，他的妻子听到他回来的消息，就来找他，请求他还俗。请求了三次，可是这位比丘并没有睁开眼睛，他只是宁静不动的坐在那里，如实的观察一切身心现象。因为这位比丘对他妻子的要求一点反应也没有，于是他的妻子就大声哭起来，但是这位比丘一点也没有受到影响，仍然闭着眼睛静坐在那里。

然后他的妻子想到了一个妙计，她跑回家去把他们的婴儿抱来，然后将婴儿放在比丘的面前，对比丘说："大德，这是你的孩子，他很想念他的父亲，来找他的父亲。"但是比丘仍然丝毫不受影响，既不睁眼也不移动。他的妻子很聪明，接着怎么做呢？她就扭转婴儿的手臂，于是婴儿放声大哭。然而比丘仍然不为所动，也没睁眼，也没受到影响，仍然平静安详地坐在那里。婴儿哭了很久，比丘仍然不为所动。最后他的妻子没办法，只好抱着婴儿回去了。比丘静坐了很长一段时间之后，就从座位上站起来开始经行，他的内心充满了平静安宁，没有任何外境能影响他，能打动他，因为他一点也没有痛苦。为什么呢？因为他已经灭除了苦的原因——贪爱。

所以苦的灭除存在哪里呢？是内在还是外在呢？是内在。你藉着修行八圣道分，也能够亲身体验到苦的灭除。

八圣道分很重要，所以在这里想让大家再复习一下：

第一是正见，第二是正思维，第三是正语，第四是正业，第五是正命，第六是正精进，第七是正念，第八是正定。

第一个正见，就是正确的了解一切身心现象的真实本质，这

种正确了解就是正见。

第二个正思维，并不是在思维其他的事情，而是将心引导到修行目标的这种心理作用。当我们修行的时候心跑掉，胡思乱想，就有正思维能够将心引导回来观察修行的目标。如果没有正思维，你就无法专注观察修行的目标。

第三是正语，就是戒除邪语，不说邪语。

第四是正业就是戒除邪业，不做不正当的行为。

第五是正命，就是戒除邪命，不做一些不正当的职业。

那我们如何才能戒除邪语、邪业、邪命呢？很容易，就是持守戒律。当你遵守五戒或者八戒，你就具备了正语、正业、和正命。

在这里想跟大家说明的是，如何在实际修行上来发展这八圣道分、修行这八圣道分呢？当你在经行的时候，你很努力、很精进的持续专注观察脚的移动，然后你的定力越来越深，内观的力量也变得锐利，你观察到脚的每一个移动，而见不到脚的形状，你只感到举起的移动，跨出的移动，还有落下的移动，这时候你不会将这些移动认定是你的脚或者是你自己，因为你已经完全没有脚的形状的感受，完全没有自我的感受。你观察到每一个移动分成一系列的小移动，这时候能不能说你已经具备了正见呢？可以。因为你是照着移动的样子来看到了移动，来了解了移动。移动只是移动，是单纯的自然现象。当你正确了解了移动，你就不会将移动认为是你的脚或者你的人，移动只是自然现象。

在你观察脚移动的时候，你必须付出精进心努力观察，这个精进是正确的，为什么呢？因为它能引导你了悟移动的真相，所

以是正精进。因为这个正精进你观察脚的移动，你深切注意脚的移动，这种深切注意是正确的，因为它能引导你了悟自然现象，这种深切的注意就是正念。因为持续不间断的正念，心渐渐就得到相当深的定力，这种定力是正确的，因为它能引导你了悟自然现象，这个定力就是正定。但是有时候心会往外跑，胡思乱想，于是和正念同时生起的一项心理作用，就将心引导回来观察脚的移动。这个将心引导回来的心理作用，就是正思维。当定力越来越深，内观的觉照力变得锐利，观察到移动是一系列小的移动过程，这种正确的了解就是正见。于是你具备了八圣道分当中的五项，就是正精进、正念、正定、正思维和正见，至于另外三项：正语、正业和正命，在你遵守戒律的时候已经具备了。如此在你的内观修行当中，这种正念的修行法当中，包括了八圣道分，它能够引导你达到解脱一切痛苦的境界。

今天时间到了，最后，愿八圣道分引导大家达到解脱痛苦的涅槃境界。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第十八讲

八圣道分是佛弟子的生活方式

今天是公元一九九二年一月十五日。

昨天解释了内观修行当中如何将八圣道分包括在内，相信大家还记得四谛。四谛是佛陀所开示的四项真理。其中佛陀开示到，**必须完全了知的真理就是苦谛，必须完全灭除的真理就是集谛，必须完全证悟的真理是灭谛，必须完全修行的真理是道谛。**

苦谛就是一切身心现象都是苦，我们必须完全了知苦谛，完全了知一切身心现象才能够去除集谛，就是苦的原因：贪爱。去除了苦因贪爱，才能解脱一切痛苦，修行者就达到了苦的止息，就是涅槃。涅槃是修行者必须完全证悟的，涅槃也就是灭谛。想去除贪爱、执著就必须完全了知身心的真相。想完全了知身心真相，就必须修行道谛，就是八圣道分。道谛是必须完全修行的，当你藉着内观修行法，在一切身心现象发生之时，照着它们的样子去观察它们，渐渐的你能够了解到身心的真相。这种了悟就能够去除贪爱，贪爱去除之后，痛苦也就止息，于是你解脱一切痛苦。

八圣道分是互相关连的。这四谛当中的苦谛，一切身心现象是果；集谛，贪爱是因：一切痛苦都是从贪爱而来，贪爱是因，痛苦是果。这一对因果是世间的因果，集谛的贪爱是世间的因，

苦谛的身心是世间的果，它们造成了这个忧悲恼苦的世间，系属于世间的。

想要解脱一切痛苦，必须灭除苦的原因贪爱；想灭除贪爱，就必须正确了悟身心真相；想正确了悟身心真相，就必须修行道谛——八圣道分。当你修行八圣道分，在一切身心现象发生的时候，照着它们自然的面貌来观察它们，渐渐的你能够正确了悟它们，你能够达到解脱一切痛苦的境界，也就是灭谛。因此道谛是因，灭谛是果，这对因果是出世间的因果。道谛，八圣道分是出世间的因；灭谛，涅槃是出世间的果。出世间就是能够超越忧悲苦恼的世间。

所以**四谛可以分成两重的因果。第一重因果：苦谛和集谛是系属于世间的，第二重因果：灭谛和道谛是超越世间，不系属于世间的。**

当我们非常专注，非常准确的观察一切当下发生的身心现象，我们必须付出相当的精进努力观察。这个精进是正确的，因为它能令你达到解脱，所以叫作正精进。因为有精进，你能够生起正念，密切的注意到每一个当下身心所发生的状况，照着它们自然的面貌、真实的样子去观察它们。这种密切注意是正确的，因为能令你达到解脱的境界，所以这就是正念。当你继续保持正念观察，渐渐的心越来越专注，定力也就越来越深，这个定力是正确的，因为能令你达到解脱，叫作正定。有时候你的心会往外跑，去胡思乱想，就有一个心理作用将心引导回来，专注观察修行的目标，这个心理作用是正确的，因为能令你达到解脱，这就是正思维。

当你的心达到相当深度的定力，你就能够透视了悟到身心只是单纯的自然现象，它既不是一个“人”，也不是一个“我”，也不是一个“众生”，它们只是身体或者心理的自然现象。这种了解是正确的了解，叫作正见。

如此，当你修行内观的时候，你就是已经在修行八圣道分当中的五项，也就是刚才所说正精进、正念、正定、正思维和正见。另外还有三项就是正语、正业、正命。所谓正语就是远离邪语，不说四种邪语，这是正当的言语。所谓正业就是正当的行为，远离三种邪业，三种错误的行为。所谓正命就是从事正当的行业，以正当的职业来谋生，就是要远离邪命——不籍着错误的言语、错误的行为、不正当的职业谋生，这就是正当的活命，叫作正命。在你修行内观这个禅修期中，你不说邪语，所以你具备正语；你不从事邪业，不做不正当的行为，所以你具足了正业；你不从事邪命，不以不正当的方式谋生，所以你具足了正命。这样，在你修行内观的时候，正念观察一切当下发生的身心状况，你就具足了八圣道分。

但是在这里讲的八圣道分仍然是系属于世间，仍然包含在这个忧悲恼苦世间里面，还不能算是超出世间的。

只要你还没有证悟到初果须陀洹，也就是第一阶层的觉悟，第一阶层的证悟，那么你所修的八圣道分仍然属于世间的八圣道分。唯有在你证悟初果须陀洹之后，你继续修行的八圣道分才是出世间的，超越忧悲恼苦世间的八圣道分。

因此，如果没有世间的八圣道分，就不能证悟到出世间的八

圣道分。唯有当你完全彻底修行世间的八圣道分，能够证悟到初果须陀洹的道智，这时候你开始达到苦的息灭，你亲身经验到灭谛、涅槃的滋味，你就是修行出世间的八圣道分。修行出世间八圣道分的修行者，就开始体验到涅槃。

在这里必须注意的是“四谛”分成两组，第一组是苦谛的身心，以及集谛的贪爱执著；第二组是灭谛的涅槃，以及道谛的八圣道分。

在第一组当中，集谛，贪爱执著是因；苦谛，身心是果：苦谛的身心是由集谛贪爱执著造成的。

在第二组当中，道谛，八圣道分是因；灭谛，涅槃是果。

但是这两组因果关系，它们是有差异的：

集谛，贪爱执著是苦谛身心的近因或者说直接原因。而道谛八圣道分，并不是灭谛涅槃的近因或者说直接原因。虽然说如果没有修行八圣道分，你就无法达到灭谛涅槃，然而八圣道分并不是灭谛涅槃的近因，因为你修行八圣道分，于是你才能完全了悟身心的真相，你不再执著有真实的“人、我、众生”，于是你灭除了贪爱执著。唯有灭除贪爱执著之后，你才能解脱一切苦，达到苦的息灭。如此，虽然八圣道分是苦灭的因，然而不是苦灭的近因。根据佛法中的《阿毘达摩论》，贪爱是苦的近因，而八圣道分不是灭苦涅槃的近因，但是如果没有修行八圣道分，你无法达到灭苦的涅槃，所以八圣道分也是涅槃的因。

在这里要说的是，当我们观察腹部的起伏上下，或者观察行禅时脚步的“举起、跨出、落下、接触、压下”，或者我们伸手，

观察伸手的动作，弯手的动作，或者观察妄想等等的心理现象，或者观察疼痛等等的感觉，我们必须提起正念专注的来观察。这种正念修行法，是由八圣道分所组成。

但是在某些情况之下，你只具有八圣道分当中的七项而不是八项；在某些情况之下，你是具足八圣道分全部八项。大家应该能够了解在什么情况下，你的修行只具有七项；在什么情况下你具足了全部八项。大家可以了解吗?

大家来修内观的时候，能不能开始修行时心就非常专注在目标上，定力很深呢？不能。你的心只是瞬间瞬间的专注在各个目标，你具有瞬间的定力，或者说刹那定。但是这种定力是不够深的，不够强的。

当你的正念能够很准确、很密切专注在腹部的上升、下降，你的定力渐入佳境，渐渐的你能够很轻松舒适的就能够观察到每一个动作，很准确很密切，心很少分散。即使是在你走路修行，行禅一个小时观察脚的移动，你并不感觉到累，你感觉到很舒适快乐，因为你的定力够好，心很少往外跑。偶尔心往外跑的时候，你一注意到心在打妄想，你观察妄想，妄想很快就消失掉。

如此，渐渐的你的定力越来越深，于是你也越来越能观察日常生活中的一切举动。例如你能观察日常生活中百分之四十的动作，能够观察得很深入，也能够观察到某些动作之前的动机，于是你的心在当时能够专注得很好，你感觉你的定力达到相当的深度。然后在静坐当中，你的心很专注的观察腹部的起伏上下，或者坐姿，以及接触的感觉，或者痛麻酸痒等等感受。你能够持续

观察五分钟或者十分钟，很少有妄想，稍微有一点点妄想，也是一观就消失。于是你非常准确地了知到腹部上升、下降的移动，不是普通的腹部上升或下降。在此刻你所观察到的是上升或下降的移动，只是单纯的移动本身，完全没有观察到腹部的形状。有时候你甚至完全没有身体的感觉或者自我存在的感觉，你了知到上升下降这些动作的自然本质。

同样道理，在行禅当中，脚的移动也是一样。你观察到“举起，跨出，落下，接触，压下”等等的动作的本身，完全没有观察到脚或者身体的形状，这时候你是正确了解“举起，跨出，落下”等等移动的自然本质，你不会将这些自然现象认定是“你”，或“我”、“人”，或“众生”，你所见到的只是移动的自然现象，自然过程。

当你在静坐当中观察疼痛的感觉，你很密切的注意，很准确的观察痛，**心渐渐能穿透到痛的中心，然后你感觉到疼痛是存在某一个地方，与你的身体或你自己毫无关连，心照着痛的样子在观察痛，而你自己一点也不必去干涉疼痛。疼痛只是客观的存在那里，你观察它知道它是痛，因为痛与你的人毫无关系，你不会感觉不舒服，你不会厌恶疼痛，因为疼痛对你没有影响。**它与你的身体，与你的人是分开的，这表示你不再认定疼痛是你，或者你的东西，所以你体验到痛不是“你”，不是“我”，不是“人”，不是“众生”，它只是单纯一种不愉快的感觉，是一种苦受。

你正确地了解到痛，这种正确了解就是正见。在你正确了解疼痛，正确了解腹部起伏上下，正确了解脚的举起、跨出、落下

等等移动之前，你还在培养累积你的定力。这时候你还没有了悟到一切身心现象真实的本质，你就还没有正见。你还没有正见之前，你所修行的只是八圣道分当中的七项。然后当你开始了知腹部的上下以及观察的心它们的真实本质，你开始了悟到行禅当中脚的每一个移动，移动的真实本质以及观察的心的真实本质，你观察到疼痛与你毫无关连，它好像在与你距离两尺远的地方，于是你正确了解这些自然过程，此时你具足了正见，所以你的修行当中具足八圣道分当中全部的八项。所以说有时你的修行只达到相当深的定力，还没有能透视身心真相，这时你只修行八圣道分当中的七项，唯有当你开始透视到身心真相，你才完全具足全部八项。

大家已经相当了解八圣道分了，因为大家都很认真的在修行。然而根据经论，我们必须再强调八圣道分当中戒律的部分，也就是正语、正业和正命。

正语的意思就是不说四种邪语，这四种邪语就是第一妄语：说谎，骗人；第二两舌：挑拨离间；第三恶语：说粗野、无理、骂人的话；第四绮语：讲无意义，没有利益的闲言闲语。当你离开这四种邪语，你就具足了正语。

所谓正业，是正当的行为，也就是不做三种邪业——也就是不杀生：不要伤害生命；第二不偷盗，不将一切别人没有给我们的东西占为已有；第三不邪淫：不做不正当的男女性行为。如果你离开这三种邪业，你就具足了正业。

所谓正命就是依靠正当的言行和职业来养活生命，也就是不

从事邪命。如果在你从事职业时，你说四种邪语当中任何一种，或者做三种邪业当中任何一种，这就是邪命。有时候商人会以说谎的手段来增加利润，那就是邪命。也不应该从事贩卖毒品、毒药、武器等等一切害人的职业。如果他远离这些，他就是从事正命，不做邪命就是从事正命。

因此**八圣道分是佛教徒、佛弟子的生活方式，如果你依照八圣道分来过生活，你就是过着一种清净的生活，一种平静、安宁、快乐的生活。**

时间到了，最后愿大家都能够远离邪语、邪业、邪命，过着平静、安宁、快乐的生活。

sādhu！ sādhu！ sādhu！ 善哉！善哉！善哉！

第十九讲

深入观察体验五蕴非我

今天是公元一九九二年一月十六日。在前面已经跟各位解释过四种清净：第一种是戒清净，第二是心清净，第三是见清净，第四是除疑清净或者说度疑清净。

当你能够完全**遵守戒律，持戒清净，你就具备了戒清净；**

当你的**定力够深，心能够从烦恼和五盖当中清净出来，你就具备了心清净；**

当你能够**清楚的分辨身体现象与心理现象的差别，你就具备了见清净；**

当你很**清楚的见到因果关系，你了悟到因果法则，你就具足除疑清净或者说度疑清净。**度疑清净可以藉着第二层的内观智慧，也就是觉悟因果法则的内观智慧，藉着这个内观智慧能够达到度疑清净。

我们已经将这些内容解释到相当的程度，并且也解释过四谛与八圣道分。

当一个修行者他正念观察一切身心现象，有了这些体会之后，他继续保持精进，不断的努力在修行，付出相当的毅力，进一步他就能够了悟到身心现象的无常性。他能够发现身心现象的不断

生生灭灭的情况。在分辨身心现象差别的观智，或者了悟因果法则的观智，接着这些内观智慧之后的三十秒钟内或者一分钟、两分钟之内，他能够发现身心现象的生灭。但是这个时候，他的内观觉悟力还不够锐利，还不够分明。

再进一步修行之后，他的定力更深，他就能够观察身心现象的生灭更加明显。譬如说，当他观察腹部的起伏上下，他观察到腹部上升的最初阶段、中间阶段和最后阶段，观察得非常清楚。然后腹部上升的动作结束的时候，他很清楚的观察到上升动作的结束、消失。

然后接着观察腹部下降，也是观察到腹部下降的最初阶段、中间阶段和最后阶段，都观察得非常清楚。当下降动作结束的时候，他很清楚的观察到下降动作的结束、消失，紧接着腹部又开始上升，又是很清楚的观察到腹部上升的最初阶段、中间阶段和最后阶段。然后在上升动作结束的时候，也是很清楚的观察到它的消失。有时候在下降动作结束之后，他会发现有一小段时间的空档。他发现在下降动作和上升动作之间有一小段空档。这是因为他能够了知下降动作的消失，非常清楚，所以它能够发现这一个空档。如果他还不能很清楚的见到下降动作的消失，他就不能发现这段小的空档。于是他就能够判断说上升的动作是生起，然后又灭去，生起又灭去；下降动作也是生灭，生灭。这时候他就了解到腹部上升的无常性，腹部上升的短暂性，这也就是理解到身体现象是无常的这种内观智慧。

同样的道理，他也能够观察到心理现象。当腹部的上升一开

始的时候，心就开始观察“上升，上升，上升”。然后他会发现从一开始上升，他就必须连续的观察三到四次。一个观察的心观察最初的腹部上升，然后这个心灭去；接着下一个观察的心生起来，观察上升的中间阶段，然后又灭去；接着又有一念心生起来，观察腹部上升的最后阶段，然后这一念心又灭去。于是他发现观察的心是一念生起，然后灭去，接着下一念观察的心再生起，又再灭去，然后接着再下一念生起，灭去，如此他了悟到心理现象的无常性。修行者完全了知腹部上升动作它的最初阶段、中间阶段、最后阶段，以及它的生灭；并且他了知到每一阶段观察的心以及观察的心的生灭，于是他见到了无常。

同样的道理，在行禅当中他观察脚的每一个移动：“举起，跨出，落下，接触，压下”，每一个动作都是生起来，然后消失；生起，消失，这表示他见到移动的无常性：脚的举起，跨出，落下，接触，压下都是生灭无常的。

当他观察胡思乱想的心、观察妄想的时候，因为他的定力够好，所以妄想一生起来不久，他就觉察到这个妄想，然后他观察这个妄想：“妄想，妄想，妄想”，才观察三四次妄想就消失掉，于是他又回来观察腹部的起伏上下。然后又有妄想生起，妄想生起不久他就能觉察到，然后他一观察妄想，妄想就立刻又消失。如此，他了知妄想也是生灭无常的。有时候当他刚刚准备要观察妄想，妄想就已经消失掉，这时候他会讶异说，妄想它消失是如此的迅速，这就是妄想的无常性。

当你观察疼痛的时候，你的心越来越专注，专注在疼痛的感

觉里面。你能够持续不断，**很有耐心的观察疼痛。你越努力观察，观察的心就越深入疼痛的中心。渐渐的你不感觉痛，但是你知道有一个痛的感觉存在那里，这个痛的感觉与你无关，离你很远，与你的身体或者你自己是远远分离的。**有时候当疼痛变得很强烈的时候，你的心也是深深的专注在这个疼痛当中，这时候你的身体形状会消失掉，有时候乃至你感觉不到自己的存在。在这个时候，你所感受到的只有疼痛这一种不愉快的感受，以及有一个观察痛的心在那里，只有这两样东西。

有时候你会发现疼痛它的生灭，好像是大海中的波浪，一波生起来然后又消失，接着下一波的疼痛生起来然后又消失，接着又有一波生起又再消失，如此你观察到一波接着一波疼痛的生灭。有时你所观察到的疼痛是一层接着一层这样的生灭，如此你就了悟到痛的本质只是一种不愉快的感受，是一种苦受。你观察到疼痛的生灭，你了悟到痛是无常的。

当你的定力深深的透入疼痛的感觉之中，你就能够忍受这种剧烈的疼痛，因为你不感觉到痛，你自己并不觉得痛，痛是与你的身体分开的，与你无关的，你不认为痛是“你”或者是“你的”，痛只是与你分离的某一种事物，这时候你就是照着痛的样子在了解痛：痛它只是一种不愉快的感受，是一种苦；痛的本身是生灭的、无常的，因此苦就是生灭无常的。

偶尔当你的心穿透到痛的中心，这时候痛它渐渐消退远去，因此你也是见到疼痛的无常性。在疼痛当中，你并不能发现有恒常不变的性质。有时当你观察的心穿透到疼痛的中间，你感觉到

痛好像是泡泡一样。你感觉到痛好像是有一团物质成分组成的，但是事实上这些物质并不是疼痛本身，而是疼痛是由这些物质所造成的。当你穿透到痛的中心，你发现痛好像是泡泡，有时这些泡泡会破裂掉，解体掉，所以你了悟到痛是无常的。

佛陀说，当修行者的定力够深，他能够了悟到色蕴好像是聚沫。色蕴就是一切的物质现象，好像是聚集在一堆的泡沫。

你能够在泡沫当中找到任何实质的东西吗？不能。

所以当你观察色蕴，观察一切的物质现象，你无法发现任何有实质的东西存在。你所发现的只是生灭，生灭。不管你是在观察腹部的起伏上下也好，观察脚的“举起、跨出、落下”等等的移动也好，观察手臂的伸出、手臂的弯曲，站起来、坐下去等等，你所发现的只有生起和消失，没有任何实质存在，所以佛陀说色蕴好像聚集的泡沫。

然后讲受蕴，五蕴当中第二项。受蕴就是指一切的感受，像痛、麻、酸、苦、乐等等，像水中的水泡。因为当你用专注的正念来观察它们，你会发现它们渐渐模糊、解体、破裂、消逝。好像当你把石头丢入水中，水中会有水泡形成，但是很快的，水泡就会渐渐解体、破裂。如此，疼痛的感受是受蕴当中的一项，它的存在不能持续到乃至百分之一秒，它生起之后就迅速消失。同样的，快乐的感受也是一样生灭迅速。一切的苦受、乐受、不苦不乐的感受都是生灭无常的，好像水泡一样。

接下来是想蕴，想蕴就是记忆，回想的这种心理作用。佛陀说想蕴譬如是阳焰或者说海市蜃楼。阳焰是当太阳光很强烈的时

候，地面上水汽蒸发非常的盛，远远看去好像有水在那边。这时候有一头口渴的鹿远远看到阳焰，心里以为有水，就跑向前去，结果到了那里一滴水也没有发现，水只是一种幻觉。我们人也像这头鹿一样，以为身心是实质存在的，是永恒不变。但是假如他能用正念来观察，他无法发现任何实质的东西，永恒存在的东西，他发现的只是身心现象的生灭。因此缅甸有一句格言说："你好像一头鹿"。其实不只是"你"，"我"也是一样。

接着是行蕴，是指心理作用，种种心理作用的组成。除了感受、记忆和认识意识之外，除了受蕴、想蕴、识蕴之外，其他一切心理作用都包括在行蕴里面。譬如说正念、定力、慧观以及一切的烦恼，贪、瞋、痴、嫉妒、掉举、昏沉、后悔等等，总共有五十种心理作用。佛陀说行蕴像芭蕉树干一样，当你砍下芭蕉树的树干，然后一层一层的剥开，你想寻找能够做为栋梁或者做家具的木材，但是一层又一层剥完之后，并不能找到有实质的木材存在。同样道理，当你一个又一个剥完这五十个心理作用，你无法找到任何实质存在，所以说行蕴好像是芭蕉树干。

最后是识蕴，就是意识等等的认知作用这种心理。意识好像是幻术一样，魔术一样，因为你的意识欺骗你。你以为你有一个心，但是当你的定力够深，你观察妄想："想，想，想"，妄想消失了，没有任何实质、实体的存在。但是你以为你在想，有一个人在想，事实上什么也没有发现。所以说意识欺骗了你，好像是幻术。

因此这五蕴是无常的，没有实质的，无我的，苦的。佛陀说无常的事物就是苦，无常、苦的事物就是无我。因此五蕴是无常，

也就是苦，是一种行苦。所谓行苦就是刹那刹那生灭迁流的一种逼迫性。五蕴是苦的，也就是无我的，如此你就能够了知到身心现象的“无常、苦、无我”这三种特性。

这里，希望大家将五蕴记起来。五蕴第一是色蕴，这是包括一切物质的现象；第二受蕴，这是感受；第三想蕴，这是记忆，回想；第四行蕴，除了受蕴、想蕴、识蕴之外的一切心理作用；第五识蕴，意识或者说认知的心理作用。所以总共是色、受、想、行、识这五蕴。

针对这五蕴佛陀说了五个譬喻：

色蕴好像是聚沫，聚集的泡沫；受蕴好像是水泡；想蕴好像是阳焰；行蕴好像芭蕉树干；识蕴好像是幻术。

在内观的修行当中，如果你的定力够深，你会发现这些五蕴的身心现象正如是佛陀所说的这五个譬喻一般。而对于修行者而言，非常明显的一项是受蕴，这些感受非常的清楚：当你正念观察会发现它们就像水泡一样。所以大家要尝试着把观察的心穿透到这些疼痛感觉的中心。当疼痛很强烈的时候，所引发观察的心也是非常强烈。当你了悟了身心的无常性、苦性、无我性这三种性质，这就代表你已经达到了第三层的内观智慧。在这一层观智的阶段，你会有很多痛的感受，但是当你的定力够深，你不大感觉到痛，因为你了解痛是与你分离的，你不认为痛是一个“人”，一个“我”，或者一个“众生”。有时候你甚至感觉这些疼痛距离你有三尺之远，所以你会认定痛是“你”吗？不会的，因为痛在那里，而你是你，你不会将疼痛认定是“人、我、众生”。当

你的定力够深，你就能够达到这一层的内观智慧。

想要达到相当深度的定力，你就需要持续不断的正念；想要正念持续不断，你就必须去付出足够的勇猛精进。

时间到了，最后愿各位都能够勇猛精进，努力修行，每个人能够达到自己的目标。

sādhu！ sādhu！ sādhu！ 善哉！善哉！善哉！

第二十讲

修行内观的七种利益

今天是公元一九九二年一月十七日。今天要跟各位介绍修行内观或者说修行维巴萨那 Vipassana 的七种利益。在两千五百多年前，佛陀所开示的《大念住经》当中，佛陀很仔细地教导一切佛弟子修行 Vipassana 内观的方法。在其中的第一章，佛陀讲到修行内观有七种利益，之后佛陀才开示四念处的修行法。

当你来修行内观，你必须了解修行内观的利益，但是即使你不了解在理论上修行内观有哪些利益，然而你在实际修行当中，就已经能亲身体验到修行内观的利益，你自然而然能够继续精进的修行。你有了这些不寻常的经验，它们能继续鼓励你向前进步。

不过大家如果能够了解佛陀在经上开示到内观的七种利益，也将对大家的修行有很大的帮助。佛陀说修行四念处的人能得到七种利益。

第一，是能够清净众生，意思就是说修行内观的人能够从烦恼当中清净出来。但是你在这边修行内观的时候还没有能达到这种清净，因为你的定力还不够深。当你能够从三个方面很精进，很老实的修行内观——这三方面就是坐禅、行禅和日常生活的观照——渐渐的你必然能够达到相当深的定力。譬如说你精进的修

行了一个月，你的定力达到相当的深度。定力够深的时候，能够让你从烦恼和五盖当中清净出来，你就达到了心清净。而在这坐禅、行禅和日常生活三方面，你都必须付出足够的勇猛精进努力修行。尤其是日常生活的一举一动，像坐下，站起来，伸手，屈手，握住物品，拿起物品等等你都要很仔细的观察，不可以有疏忽。佛陀在《大念住经》当中针对日常生活的观照特别开示了一章叫《明觉章》。

佛陀开示说，当你前进的时候，你必须有正念地前进；当你后退的时候，你必须有正念地后退；当你伸手的时候，你必须有正念地伸手；当你屈手的时候，必须有正念地屈手；当你向前直看的时候，必须有正念地向前直看；当你向旁边顾盼的时候，必须有正念地向旁边顾盼，等等。

这表示说当你向前走的时候，你必须注意你的行走，注意你的脚步移动；当你向后走的时候，向后退，你必须注意你的后退，注意你的脚步移动；当你伸手的时候，你必须注意你的手伸出去的动作；当你屈手的时候，你必须注意你屈手的动作；当你放手的时候，你必须注意你放手的动作；当你举手的时候，你必须注意举手的动作，等等。佛陀又说到，当你手持袈裟的时候，穿着袈裟的时候，脱下袈裟的时候，都必须有正念地做这些动作。

当然，在经典上，佛陀是常常称呼比丘，告诉比丘应该怎么做，应该怎么做。然而同时也有很多在家弟子在听讲，在家弟子也同样要这么样去做，佛陀只是以比丘作代表。因此如果是在家人，就是手持衣服，穿着衣服，脱下衣服，都必须有正念的来进行。

当你穿鞋的时候，脱鞋的时候，必须注意观察每一个动作。

然后佛陀开示说，当你在厕所当中或者浴室当中，你必须正念观察在厕所中或浴室中的每一个动作，为什么佛陀要开示我们即使在厕所当中或者浴室当中也必须注意观察每一个动作呢？因为佛陀对我们非常慈悲，所以他老人家不厌其烦地教导我们正念观察所做的一切举动，而且要越做越仔细，如此我们才能保持整天正念不间断，以及越来越深的定力，能够引生越来越锐利的内观觉悟力，以便透视了悟身心的真相。这是佛陀教导我们要正念观察一切动作，即使在厕所或浴室也不例外。

大家都了解了佛陀的用意吗？了解了。如果大家能够尽可能观察一切日常生活，即使在厕所、浴室也不例外，而且要越来越仔细，那么大家就是依照佛陀的教导在奉行，是依教奉行者，也就是追随佛陀足迹在履践的人。

当你能够正念观察日常生活的一举一动，你的正念就能够相续保持不间断，于是你的定力必然越来越深，能够专注观察每一个修行目标。当你的定力越来越深，你的心就得到清净。唯有到这一个阶段，你才能从一些烦恼当中清净出来，而不是说你一开始修行就能达到清净。这就是佛陀之所以开示说，修行内观的利益其中之一就是清净众生，意思是说修行内观的人，能够一步一步从烦恼当中清净出来，到最后一阶段的证悟，修行者就能清净一切的烦恼，灭除一切痛苦，那时候就是完全解脱自在。只要你还不能灭除烦恼，你就仍然不能解脱痛苦。当你来修行佛陀所教导的内观修行法，渐渐的你的定力一步一步加深，心也就渐渐清

净。这是七种利益当中的第一种。

在此要跟大家讲解一下三种去除烦恼的形式。

第一种形式是部分的去除，你能够去除某些烦恼而不是去除全部烦恼，或者说你能够将烦恼去除到某种程度。

譬如你有一百元，有一个小偷进入你的房间偷走了二十元，这是完全去除还是部分去除呢？是部分去除，因为你还剩下八十元。

当你的心非常专注在观察修行目标，内观觉悟力变得很锐利，这时候你暂时从某些烦恼当中解脱出来。例如当你看见一朵玫瑰花，你会喜爱它，执著它是吗？佛陀说，当你看见任何事物，你必须了知它，必须正念观察它；你必须正念观察你的看，正念观察你的听，正念观察你的嗅，正念观察你的尝，正念观察你的触觉，正念观察你的念头。

所以当你看见了一朵玫瑰花，你该怎么办呢？你将它摘下来吗？不是的。你必须持续的观察“看，看，看，看，看”，当你如此观察的时候，好像有向外看的心以及观察的心同时发生。其实不然，向外看的心生起来，消失掉；然后观察的心才再生起来。如果你不观察“看，看，看”，你就会将玫瑰花的种种特性看的很清楚：你可以看到花的颜色、形状、花蕊等等。

当你知道玫瑰花的特性知道得越多，你就越贪爱它，于是你就会越因它而受苦。例如你对玫瑰花一生起贪爱心，你可能会不加考虑的把它摘下来，结果什么事情发生？结果你的手指头被花刺刺伤了，这是你所遭遇到的第一件痛苦。

为什么你会贪爱它呢？因为你将玫瑰花的特性看得越来越仔细，知道得越来越清楚。假如你能够观察“看，看，看”，这时向外看的心不能够很清楚的来分别玫瑰花的特性，因为观察的心障碍了向外看的心，所以它没办法将外境看得很清楚。于是向外看的心就越来越弱，乃至最后消失掉，乃至最后你不知道那是一朵玫瑰花,你所知道的那只是一种视觉的对象而已。当你观察“看，看，看”，你的心不能将玫瑰花看得很清楚，玫瑰花只是一种被看见的对象，如此而已。你不会对它生起贪爱，为什么呢？因为你有正念在观察，你不会生起喜爱或者厌恶的种种情绪。在此时一切烦恼都不会生起，你的心从一切烦恼当中清净出来。

佛陀讲到，当你看到任何事物，你的心只看到什么被你看到了，如此而已。当你看到任何事物，你的心只知道你看到的是什么，除此之外没有其他取舍分别的念头。对于佛法学者而言，佛陀的这些话可能他们不容易理解，但是对于修行者而言，他不难了解佛陀的意思。当你看见任何事物，你只注意到“看”，没有任何的判断、判别，心不去分别所看到的事物的性质，因为你分别判断外物的心念变得越来越弱。为什么呢？因为观察的心生起的作用。

如果你能够依照佛陀的教导来奉行，在看到任何外物的时候，你的心只看到什么被你看到。你要怎么做呢？就是要注意观察，起正念来观察。

在这里必须说的是，在这个时候，我们很清楚的就能够观察到向外看的心，于是我们没有一切的贪爱、执著、愤怒、傲慢等

等的烦恼。

如果你懒惰不去观察它，于是你就看见了玫瑰花，你开始分辨它的性质，越看越清楚，你觉得说："哦，很好，这朵玫瑰花很美，颜色很鲜艳，气味很清香"，等等，于是你对它生起贪爱，烦恼也就生起来。为什么呢？因为你没有用正念来观察它，所以烦恼随着生起来。

当你能够正念观察它，你不会因为它而生起贪爱、愤怒、愚痴、骄慢等等烦恼。因为正念的作用，你的心就不会去详细分别玫瑰花的种种性质，你只看到一样东西，如此而已，没有其他多余的念头。于是在此刻你不会生起任何烦恼，你也就是从可能生起的烦恼当中清净出来，这表示你的正念破坏了某些部分的贪瞋痴慢疑烦恼。然而在你的心中仍然还存在着许许多多的烦恼，等待你去灭除。大家可以了解吗？这就是说藉着正念的修行法，能够部分的去除烦恼。

对于大多数学佛的人而言，如果他们不实际的来修行，他们很难理解什么是部分去除烦恼，因此有些学者就将巴利文中的这个词错误的翻译成"瞬间去除"，这是不对的，应该是"部分"的去除，而不是"瞬间"的去除，这是在经论注解上有争议的地方。

第二种形式的去除是暂时的去除。这个意思是比较容易了解的：当你修行当中，你的心专注在观察修行目标，心很少分散向外跑，偶尔心跑掉打妄想的时候，你很快就能觉察到，提起正念观察妄想，于是妄想消失了，你的心又回来观察修行目标。当你的定力还不够深，内观觉悟力就还不够锐利，你仍然无法了悟身

心的真相。但是因为这个时候你的心很专注在观察目标，这时候你的心就从烦恼当中暂时清净出来，没有任何烦恼能够生起来，因为你的心完全专注在观察目标。但是这时候假如有其他修行者开门、关门不小心“梆”一声碰出声响，这个声响就打搅了你的定力。你的定力破散，然后烦恼就来了。这表示当你的心专注在观察修行目标的时候，你得到暂时的清净，然后当你专注的定力破散掉，烦恼又起来。因此这只是暂时的去除烦恼，暂时的清净。

事实上清净烦恼的形式总共有五种，在这里我只选出三种来讲解，以便大家能够很容易来了解。

第三种形式是完全去除，彻底地灭除一切烦恼，得到完全清净，这是唯有证悟道智的人才能够完全去除一切烦恼。

总共有四种道智，一层比一层高，这里所说的道智也就是开悟，证悟的意思。在佛法当中有四个阶段的证悟，第一个阶段是须陀洹道智，第二阶段是斯陀含道智，第三是阿那含道智，第四是阿罗汉道智。

须陀洹翻译作入流，这个流意思就是指八圣道分，“入”的意思是说“进入了，达到了”第一阶段的证悟；第二斯陀含翻译作一来，意思就是说证到二果斯陀含的圣人在人间过世之后，会生到高层的天界去，生到梵天。然后他会再投生到人间一次，只有一次，在这一次投生欲界之后，他就会证悟到三果乃至四果，完全灭除烦恼。第三个阶段阿那含，意思是不来。他们证到三果之后，死后就生到高层的梵天，不会再回到欲界人天来，所以叫作不来。第四个阶段叫阿罗汉，也有翻译为应供。意思是他们完

全灭除一切烦恼，所以他值得一切众生恭敬供养。一切的烦恼在这第四个阶段当中完全去除，换句话说在这第四个阶段完全破坏了烦恼。然而第一阶段的证悟能完全去除某些烦恼。第二阶段的证悟不能完全去除什么烦恼，但可以去除粗重的贪嗔烦恼，使得贪嗔两项烦恼变得很薄，所以可以说部分去除某些烦恼。第三阶段又再完全去除一些烦恼，即又完全去除贪和嗔这两种烦恼。第四阶段完全去除所有的烦恼。

第一阶段的初果他去除了萨迦耶见，我见以及疑，在他心中完全没有“人、我、众生”的错误概念，他对佛法僧三宝也完全没有疑惑，这种去除叫完全去除。我们说了三种形式的去除烦恼，大家想得到哪一种呢？想得到完全去除！那么大家必须留下来住一年，继续精进修行，完全不浪费时间。

在缅甸我们修行中心的修行者，从早上三点半起床，一直到晚上十点才睡觉，中间没有间断的精进修行。如果你也能精进修行不浪费时间，你必然能在三个月当中达到完全清净。假如你不相信自己有这种能力，你就必须来试着精进修行三个月，你会知道结果。

时间到了，最后愿大家进自己最大努力精进修行，都能达到完全清净，灭除一切的痛苦。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十一讲

究竟法与概念法

今天是一九九二年一月十八日，在澳洲坎培拉的禅修。

昨天讲解到修行内观七种利益当中的第一种：能够清净众生。昨天也介绍了去除烦恼或者说清净烦恼的三种形式，是哪三种呢？第一是部分去除或者说部分清净，第二是暂时去除，第三是完全去除。藉着证悟四种道智，修行者能够完全去除烦恼，完全清净烦恼。这四阶段的证悟能够完全去除烦恼。

第一阶段的证悟是初果，须陀洹。须陀洹翻译作入流，这里的流是指八圣道分，初果的圣人进入八圣道分之流。一旦他进入八圣道分，他就体验到涅槃。同样道理，二果，三果，四果的圣人也都体验到苦的止息，涅槃。初果须陀洹的圣人他灭除了两项烦恼，也就是萨迦耶见或者说我见以及怀疑。萨迦耶见就是认为有真实的“人、我、众生”这种错误的见解。修行内观的过程当中，必须经历到十三层内观智慧，观察一切身心现象的“无常、苦、无我”越来越深入，然后才能让道心生起，进入圣人的果位。意思就是说，成就初果的道智与果智。

例如当你观察身体任何部位的疼痛，定力越来越深，观察的心穿透到疼痛的中心。如果你能够付出足够的精进，你能够很清

楚的观察到疼痛只是一种不愉快的感受，是一种苦受。这时候你发现疼痛不在你身体上，疼痛是与你分开的。有时候你甚至感觉不到自己身体的存在，你所感受到的只有疼痛这种感受以及观察疼痛的心，这时你不会将疼痛认定是“你”，是“我”，是一个“人”，或者是一个“众生”。

事实上那时候你并不感觉到痛，你所知道的只有痛的感觉以及观察的心，没有任何“人、我、众生”。有“人、我、众生”这种萨迦耶见的错误观念，在你达到初果须陀洹的时候，就被完全灭除掉。当疼痛仍然存在，你的观察的心穿透到痛的中心观察疼痛。你发现在疼痛的中心有一些感受，有时候是一波一波的热或者一波一波的冷，然后疼痛渐渐消失，这时候你会认为疼痛是恒常不变的吗？不会。疼痛是生灭的，无常的。当你感觉疼痛这种不愉快的感受，你会认定它是一种快乐吗？不会的。你发现它是苦的感受，但是这种苦的了悟并不是很深的一种了悟。

另一种苦叫作行苦，就是受到身心现象刹那刹那生灭变化这种压迫的一种心理状态，这种行苦是更深的一种了悟，而这也是修行者必须要了悟的。当你观察到身心现象都是迅速的在生起，消失；生起，消失，你发现身心都一直被刹那生灭所压迫；你观察到一波的疼痛生起来，然后消失掉；接着下一波的疼痛又再生起来，然后又消失掉；接着又有下一波疼痛生起，消失。有些人所经历到的疼痛，是一层接着一层生起消失，生起消失，这表示疼痛是无常，是苦。你不会认为疼痛是一个“人”，一个“我”，或者是一个“众生”，因为它是不断在生灭当中，是无常的，不

是一个真实的“人、我、众生”，或者灵魂，是无我的。

当你修行内观，能够了悟身心的真实本质，你就能去除这种“人、我、众生”的错误观念。然后如果你进一步证到了初果，你就能完全去除“人、我、众生”这种错误见解。

在这里，为什么初果的圣人能够完全灭除“人、我、众生”这种错误观念呢？因为它能够了悟到身心“无常、苦、无我”的本质。然后，为什么他能有那样的了悟呢？你说因为定力够深，心从烦恼中清净出来，是的。然后为什么他的心能从烦恼中清净出来呢？你说因为有正念在修行。然后为什么正念能够清净烦恼呢？哦，因为这就是正念修行法的特质。你在哪里能够找到这种修行方法呢？你能够在《大念住经》当中发现这种修行法，或者说在佛陀的教义、教导当中发现，那么这是正路还是错路呢？是正路。为什么呢？因为它能够使修行者迈向圣道，达到初果乃至四果的证悟。你相信佛陀的教导吗？相信。相信佛陀他本人吗？你既然相信佛陀的教导，你应该是相信佛陀本人。你相信佛陀的圣众弟子吗？这些遵行佛陀教导而证悟到圣道、圣果、涅槃的弟子，就是僧。证悟初果须陀洹的圣人他完全相信佛法僧三宝，因为他已经完全灭除了怀疑这一种烦恼，初果须陀洹的道智将疑惑灭除掉。

因为我要讲到清净疑惑这一项烦恼，所以我刚才才故意问大家很多问题，在问题当中相信大家能够找到答案。因此初果须陀洹破坏了萨迦耶见或者说我见以及怀疑这两项烦恼。然后因为你相信佛法僧三宝，而且你回忆到在禅修当中所了悟的经验，这时

候你还有“人、我、众生”这种错误观念吗？没有。不过，当你没有回忆所了悟的经验时，你可能仍然还有模糊的“人、我、众生”这种观念。

烦恼之所以生起，乃是因为有“人、我、众生”这种观念才生起，当你还有“人、我、众生”的观念，这个“人”，这个“我”就有欲望，想当总理，想发财，要当百万富翁、亿万富翁，这个“我”想要英俊美丽，这些欲望都是因为有“人、我、众生”的错误观念才生起。当你了悟一切身心现象只是不断生灭的自然过程，你还会有“人、我、众生”这种错误观念吗？没有。在了悟的那一个时刻当中是没有这些错误观念的，但是当你在没有回忆禅修当中了悟的境界，你可能还有模糊的“人、我、众生”这些惯用的名词。

名词对于我们要了解目标以及人际之间互相沟通是必要的，但是名词只是一种概念，不是实质的东西。

譬如我们说到佛陀，佛陀在两千五百多年前证道，说法度众生，我们称他为佛陀，佛陀是一个名字，佛陀这个名字是有实质的还是一种概念呢？是一种概念。如果是实质的东西，除了涅槃之外，一切实质的东西都是生灭变化，都是无常的。

根据佛教的哲学，我们将实质的东西，或者我们将究竟法分成四种，即色、心、心所和涅槃。

第一是色，即是身体现象或者说物质现象。

第二是心，指单纯的心意作用。

第三是心所，即附属的心理作用。这些附属的心理作用会和

心意，或者说“心”和“心所”同时生起，比如说贪爱这是一种附属的心理作用。当你的心意认知一项可爱的对象，这时候就有一种心理作用认知对象，知道它是可爱的，你感觉到它是可爱的，你就开始执著它，于是贪爱生起来了。因为这些附属心理作用与心意同时生起，所以将它们叫作附属心理作用或者说心所。总共有五十二个心所。

第四是涅槃。

这四种实质当中，除了涅槃之外，其他三种都是无常的。物质现象，心以及心所都是无常的，因为它们生起之后就会消失掉，为什么它们会生起消失呢？因为这是自然法则，因为有原因造成它们生灭，因为它们都是因缘和合所产生的事物，都是依靠条件而生起的，是条件下的产物。因为依条件而产生而存在，所以就不可能是永恒的，只能是无常的。

然后说如果它们生起，它们应该永远存在，但是它们能不能永远存在呢？不能。为什么呢？为什么它们生起之后不能永远存在呢？很简单，因为它们有生起所以它们必然会消失，有生必有灭。如果它们不生起，它们就不会消失。好像说如果你不出生，你就不会死亡，因为你出生，所以你必然会死亡。一切生起的事物必然会消失，这是实质的自然现象。除了涅槃之外，其他三种实质都是无常。

然后我们讲到名字，名字有生起吗？譬如说佛陀这个名字，佛陀这个名字有生起吗？如果世间没有语言，也就没有佛陀这个名字。假设说名字有生起，名字会消失吗？佛陀本身在两千五百

多年前出现在世间，说法度众生之后，佛陀入涅槃。入涅槃之后，佛陀就在这个世间消失了，然而佛陀这个名字会消失吗？如果佛陀这个名字会消失，现在你就无法说佛陀这个名字。因此名字是不会消失的，即使佛陀本身已经消失，但是佛陀这个名字并不会消失。那么名字是概念还是实质呢？是概念，只要大家想到佛陀这个名字，它就存在。如果你死了，你的心就没有佛陀这个名字，只要你还活着，你的心一想到佛陀这个名字，因为你的心造出佛陀这个名字,所以你就有它。因此名字是一种概念,除了涅槃之外，一切的实质都有生起，有消失，而概念则是不会消失的，这是实质与概念之间的差别。

当你回忆到禅修时所了悟的境界，内心没有“人、我、众生”这种错误观念，你就不会生起烦恼。即使在你没有回忆到禅修当中悟境的时候，你会有模糊的“人、我、众生”的观念，然而你已经没有强烈的烦恼，也许你还会有贪瞋痴慢疑这些烦恼，但是这些烦恼已经不强烈。

在第一阶段的证悟初果须陀洹，并没有灭除贪爱，所以当你证到初果须陀洹，你仍然有贪爱，但是这种贪爱的力量已经不是很强；你还有欲望，但是你的欲望已经不强。譬如说你有欲望想得到别人的东西，但是你会因为这个欲望而去偷盗吗？不会的，因为你的欲望强度比较弱，还不到能够使得你会去偷窃的程度，也达不到使得你会去杀人的程度。

当一个人欲望很强烈，他可能会为了满足自己的欲望而去杀害财物的主人。但是证到初果须陀洹的圣人，虽然还有欲望，但

是欲望不强，不会为了欲望而去杀害物主。因为你的烦恼力量弱，所以你能够戒除杀生，戒除偷盗，戒除邪淫，戒除妄语，戒除饮酒以及一切的毒品、麻醉品。当你能够戒除这些错误的言语及行为，你就没有这些恶业。所以经论上说，证到初果的人，不会堕落到四种恶道，也就是阿修罗道、畜生道、饿鬼道和地狱道，因为他能够持守五戒，不造重大的恶业。所以他不会堕落四种恶道，只会生到人道和天道。

接着讲到第二阶段的证悟，是二果斯陀含，翻译作一来。二果斯陀含的圣人灭除了粗重的贪爱和瞋怒，虽然粗重的贪瞋烦恼已经灭除，但是还有微细的贪瞋烦恼存在。二果的圣人，贪爱和瞋怒越来越淡薄，但是因为他还没能完全灭除瞋怒，所以有时候他也会生气，譬如说遭受他人侮辱或者遭遇不愉快的时候。但是这种生气的心是很轻微的，有时候甚至他自己甚至不知道那是生气，因为二果的圣人已经灭除了粗重的贪瞋烦恼。第三阶段的证悟是三果阿那含，他灭除了一切感官的贪爱以及一切的瞋怒，一点也没有剩余。阿那含翻译作不来，他完全没有感官的贪爱，他不会贪爱好看的东西、好听的声音、清香的气味、可口的滋味等等。而且他一点也不会生气，即使他遭遇别人侮辱，他的心一直是平静、安详、快乐的。

在佛陀时代有一位才二三十岁的年轻富翁，名叫 Vissaka（维萨卡），他有一位年轻美貌的妻子叫 Damadina（达玛蒂娜）。有一天他和朋友来拜见佛陀，听佛陀说四谛法。佛陀讲到道谛的时候，解说得非常详细，道谛八圣道分是达到灭苦境界的道路，佛

陀详细解说如何正念观察身心，如何证悟道果涅槃。

这位年轻富翁在听法之时一面就正念观察自己身心现象，以及听法的心与听法的感受，当佛陀说完之后，年轻富翁就证到了三果。他完全没有一切感官的贪爱，也没有瞋恨，意思就是说他没有一切所爱，既不爱无生命的财物，也不爱有生命的人。

他回到家，他美丽的妻子就像往常一样过来牵他的手，但是Vissaka 非常温和轻柔的将他妻子的手推开，然后他妻子再一次伸出手来握他的手，他就再一次非常温和地推开他妻子的手。

他的妻子非常讶异他的举动，但是她并没有发问，只是静静的望着他。她发现他的脸润泽发光，非常平静安祥，他的妻子内心判断必然有什么不寻常的事情发生在他丈夫身上。

她是很聪明的女子，并没有提出任何问题。然后他们进入屋内，妻子端上为丈夫准备的晚餐，但是 Vissaka 并没有吃，因为他当时并没有进食的生理需要。证悟到三果的圣人没有一切感官的欲望，他不会为了娱乐或者感官的享受而受用饮食，三果的圣者包括四果的阿罗汉圣者他们只会为维持和延续生命而饮食，只会为生理的需要而进食。Vissaka 没有进食，于是他的妻子愈感觉到疑惑。

时间到了，明天再继续。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十二讲

Vissaka（维萨卡）与 Damadina（达玛蒂娜）的故事

今天是一九九二年一月十九日，在澳洲坎培拉的禅修。

昨天解释了四种道智如何能够完全去除烦恼、清净烦恼。

今天必须继续讲些什么呢？啊，故事，大家还记得很清楚讲到哪里了吗？讲到 Vissaka 的妻子感到很迷惑。于是在晚餐之后，她就问她的丈夫："是不是我做错了什么事情？如果我有什么地方冒犯了你，请你告诉我，我会改进。或者是不是你在外头另外有所爱的女人呢？"这时候，年轻的富翁 Vissaka 就必须向自己的妻子解释自己的证悟，否则他的妻子会非常的不安。

所以 Vissaka 向他的妻子解释说，他自己如何听佛陀说法证悟到第三阶段的证悟阿那含这个经过。他就跟他的妻子说："Damadina，我到佛陀那边听闻佛陀说法，我照着佛陀所教导的方法观察自己一切身心现象，于是我证悟到神圣的佛法，成就了第三阶段的证悟阿那含。因此我去除了一切感官的娱乐，一切感官的娱乐已经被我所证悟的阿那含道智，全部破坏掉。因此我不会再爱著一切的财物，乃至对你我也不再爱著"。

假如 Damadina 不是一个有智慧的女子，听了丈夫这番话，

她可能会感觉很厌烦，但是 Damadina 是一为很有智慧的女子，而且具备证悟佛法的慧根。只要她有机会修行佛法，她也能证悟到佛陀所说的这些果位。

于是 Damadina 问丈夫 Vissaka 说："我也想证悟到你所证悟的佛法，如果女人来修行，是否也能够证悟你所证悟的佛法呢？" Vissaka 回答说，"任何人不论他 / 她是什么性别，什么年龄，什么种族，什么身份，只要他（她）按照佛陀的教导，老实精进的修行，都能够证悟到佛法，也就是证悟到正道的智慧。"他的妻子 Damadina 听了非常高兴，所以就要求丈夫说："请允许我出家作比丘尼，请送我到佛陀的比丘尼道场剃度受戒"。大家想，Vissaka 听到妻子这项要求会有什么反应呢？他对妻子这项请求感觉到很高兴，他告诉妻子说："明天我就去请求国王的同意，然后送你到佛陀那边出家。"

第二天早晨 Vissaka 就来拜见国王，请求国王允许自己的妻子出家。这位国王也是已经证悟到初果须陀洹的圣人，他听了非常高兴，他回答 Vissaka 说，"很好，Vissaka，请将你的妻子带到佛陀的道场去出家作比丘尼吧。"于是 Vissaka 送妻子到佛陀所住持的竹林精舍，佛陀就命令比丘尼僧团为她剃发受戒。Damadina 受戒成为比丘尼之后，就到远离王舍城的一个森林道场修行。他的丈夫 Vissaka 也就很高兴，很平静的回到家里去。

可是过不了几天，Damadina 回到佛陀的竹林精舍来。Vissaka 听到 Damadina 回到王舍城来的消息，就前来求见 Damadina 比丘尼，想问她为什么离开修行的森林道场，回到王舍城来。他内心

认为，Damadina 之所以回来可能是因为受不了森林道场中清苦的修行生活，因为她已经过惯了舒服享受的生活。在森林道场中，食物很简单，有时候乃至食物不足；住的地方也很简陋，有时候可能无法入睡。而且她必须像其他修行人一样修行到半夜，相当辛苦。因此 Vissaka 对他以前的妻子 Damadina 的回来，感到很失望，他想知道 Damadina 比丘尼回来的原因。

于是他见到 Damadina 比丘尼之后，就问她几个佛法的问题：“第一个问题是，Damadina，什么是佛陀所开示的萨迦耶？”Damadina 比丘尼回答说：“具受 Vissaka”。“具受”这句话是印度当时对平辈或者晚辈的称呼。Damadina 比丘尼对她以前的丈夫 Vissaka 说话的时候用“具受”这句称呼，她说：“具受 Vissaka，五取蕴就是萨迦耶。”Vissaka 很满意 Damadina 比丘尼的回答，因为他已经很清楚了解佛法的精髓，知道这项回答是很正确的。

接着 Vissaka 问第二个问题：“Damadina，什么是萨迦耶的因？”Damadina 比丘尼回答说，“具受 Vissaka，贪爱执著是萨迦耶的因”。所谓萨迦耶是绝对的真实的意思，也就是名色或者说身心现象。所以什么是萨迦耶的因，意思就是什么是名色，也就是身心现象的原因。Damadina 比丘尼立刻回答说：“贪爱执著是萨迦耶的因”。Vissaka 对这个回答也是非常满意，因为这是非常正确的回答：一切身心现象，一切痛苦都是因为贪爱执著而产生的。所以贪爱执著是萨迦耶的因。

然后 Vissaka 问了第三个问题：“Damadina，什么是萨迦耶

的止息？”Damadina 比丘尼回答说：“具受 Vissaka，萨迦耶的止息就是完全灭除贪爱执著。当完全灭除贪爱执著之后，萨迦耶也就不能久存。”萨迦耶的止息也就是涅槃，当你灭除贪爱执著，证到涅槃，这时候萨迦耶就不再生起。这个回答也令 Vissaka 非常满意。

然后 Vissaka 再问第四个问题：“Damadina，你如何破坏萨迦耶呢？”意思就是用什么方法才能破坏萨迦耶。Damadina 比丘尼回答说：“具受 Vissaka，有一条路能够破坏萨迦耶，那就是八圣道分；如果你完全修行八圣道分，一切萨迦耶就不再生起。所以八圣道分能够引导你达到一切萨迦耶熄灭的境界。”

Vissaka 问了四个问题，Damadina 比丘尼都非常充分、非常正确地回答了这四个问题，于是 Vissaka 判断说，Damadina 是一个很有智慧的女子，她已经证悟了阿罗汉果。

Damadina 所证到的阿罗汉，是第四个阶段的证悟。而 Vissaka 所证到的阿那含，只是第三个阶段的证悟。Damadina 的证悟超过 Vissaka 的证悟，因此她称呼 Vissaka 说：“具受 Vissaka。”

这是妻子所证悟的境界高过丈夫所证悟的境界。也许在这期禅修当中的情况也是这样，女众超过男众。不过大家在佛法的证悟境界如何还不知道，但是至少在数目上来说，女众确实是多过男众。

接着 Vissaka 问到 Damadina：“我很满意你对我四个问题的回答，让我再问你一个问题”。Damadina 比丘尼默然，表示同意

接受他的问题。于是 Vissaka 再问："Damadina，什么是萨迦耶见？" Damadina 比丘尼回答说："具受 Vissaka，认为名色是'人、我、众生'的错误见解就是萨迦耶见。因为不了解身心现象的真实本质，而将身心现象误认为是'人、我、众生'这种错误见解，也就是萨迦耶见。"Vissaka 非常满意 Damadina 比丘尼所有的回答，他确定 Damadina 已经证到阿罗汉果，已经灭除一切烦恼，达到完全清净的境界。于是 Vissaka 很满意的回到家里去。

所以在这一段禅修期间的修行者回家之后，应该教自己的妻子、丈夫、儿女修行内观，以便他们能够证到阿罗汉的境界。这样好吗？太好了！

我之所以要说明这些，就是要解释第三阶段的证悟阿那含，已经完全去除了感官的娱乐与瞋怒心。

然后第四阶段的证悟阿罗汉，灭除了什么烦恼呢？就是在阿那含阶段还没有灭除的所有烦恼，到阿罗汉阶段都完全灭除了。所以当你证悟到阿罗汉之后，你完全没有烦恼，一切烦恼都清净。Damadina 比丘尼完全灭除一切烦恼，所以她过着解脱自在，平静安乐的生活。而 Vissaka 他证到阿那含果，还有一个阶段必须证悟。在第三阶段的阿那含这个证悟，他能去除一切感官的欲望以及瞋恨，但是他仍然还有四禅八定这些禅定的欲望。

四禅八定包括四种色界定和四种无色界定。色界定也就是藉着物质现象及心理现象而生起的禅定，无色界定是单纯藉着心理现象生起的禅定。因为阿那含的圣人还有达到这些禅定的微细欲望，而这些微细的贪爱到阿罗汉的阶段就完全灭除掉。并且阿罗

汉也灭除了其余的一切烦恼，像掉举、散乱、傲慢、无明等等。

阿罗汉的意思是“杀贼”，就是杀除一切的敌人。他也杀，这种杀好吗？好，为什么呢？当他还没杀掉他的敌人，他是被染污的；当他杀掉敌人之后，他就清净了。所以是好的。他的敌人是谁呢？是烦恼。所以阿罗汉的意思是杀贼：灭除一切烦恼贼。

然后阿罗汉还有另外一个意思，是应供：他值得受到一切众生的恭敬供养，因为他完全没有一切烦恼，他完全从烦恼当中清净出来。为什么他能得到清净呢？很容易。因为他修行了正念的修行法，所以他能够从烦恼中清净出来。这就是佛陀之所以说，修行内观的利益当中第一项就是能清净众生，令众生从烦恼中清净出来。

现在大家也在修行内观，大家杀掉了多少烦恼呢？哦，你会说我们可能会被烦恼杀掉，为什么呢？因为大家没有付出足够的精进，努力修行，是不是呢？

接着讲到修行内观的第二项利益，是超越忧愁、遗憾；第三项利益是超越悲痛。

当你修行内观，如果你能够付出足够的精进努力修行，而且你有足够的时间能用在修行上，你的心能够深深专注观察目标，偶尔你可能会回想到过去生活中的失败、遗憾，你可能会感觉忧愁、遗憾，但是因为你的定力够深，你一感觉忧愁、遗憾，你就立刻提高警觉，正念观察这些情绪。观察“忧愁，忧愁，忧愁”，或者“遗憾，遗憾，遗憾”。因为你的定力够深，所以这些忧愁遗憾的情绪渐渐变弱乃至消失，你的心再回来观察修行目标，定

力继续加深，你感觉到非常平静、安详、自在。

忧愁，遗憾不能干扰你，为什么呢？因为你所修的是正念的修行法，大家多少都有自己亲身的体验吧？因此，你是不是相信佛陀所开示的修行内观第二项利益：能够超越忧愁、遗憾呢？是的。因为你亲自经验到这种利益，所以你应该很有勇气的回答，而不是不情愿地回答。

然而这只是部分的去除忧愁、遗憾，还不是完全去除。即使在你定力够深，你能够超越忧愁、遗憾，然而一旦禅修结束，你离开这里，万一忧愁、遗憾来的时候，你还能超越它们吗？如果你能够提起正念来观察这些忧愁、遗憾，你是能够超越它们的。即使你不在禅修当中，你仍然能够超越忧愁、遗憾。你们相信我的话吗？如果你们不相信我的话，你们应该去试验看看。

内观修行法并不是只限于禅修期中才要修，你必须将它运用在你的日常生活当中，这是非常有帮助，非常有利益的。假如内观修行法只在禅修期中对你有帮助，有利益，那么大家不值得来参加，大家应该回家去。

所以大家应该将正念的修行法运用在日常生活中，尤其是当一些不愉快的情绪生起来，令你感到忧愁苦恼的时候。当忧愁、遗憾生起的时候，你必须记得观察它们。必须持续的观察“忧愁，忧愁，忧愁”或者“遗憾，遗憾，遗憾”，一直到它们消失为止。这就是佛陀之所以说，修行内观的第二项利益是能够超越忧愁、遗憾。

然后在《大念住经》的注解上讲到一则故事。嗯，时间快到了，

大家想听这个故事吗？是的，讲不完的部分可以明天继续讲。

这个故事是这么说：在第二层天忉利天上，有一个天子名字叫 Subiyama（苏比亚玛）。他有很多太太，有多少太太呢？大家猜猜看，一百，两百，五百？在注解上说，他有一千位太太：五百位在左边，五百位在右边。

忉利天有一座非常大、非常美丽的花园叫作“无忧园”。所有忉利天的天人都常常到无忧园去游玩，享受那边的风光。Subiyama 天子也带着他一千位太太到无忧园去游玩。在这里你必须考虑到：你只有一位太太，你已经要受这个太太她的气，她的吵闹、妨碍、干扰，你必须为她担忧，有时你必须为她难过。而现在这位天子他有一千位太太，他怎么能令这一千位太太很好相处呢？我不知道，你们可能知道。

在无忧花园里他们享受了种种快乐。可是到了隔天清晨，他的五百位太太寿命尽了，倒在花丛当中死了，全部五百位都死掉了。天上的天人他们死了之后不会有尸体留下来，他们全部身体都消失，因此别的天人不能再见到他们。Subiyama 天子不知道他的五百位太太已经死了，而且死后投生到地狱去，受到很大的痛苦。

当他准备要回家时，他就点名，看看他的众太太是不是到齐。他就算一二三四五，……一直算下去。然后他发现，啊，少了五百位。他找遍了整个无忧园都找不到她们；他看遍了所有天界，也不能发现她们；然后他向下看，找遍了人间也没有发现他的太太；他更往下看，看到了地狱。

“啊呀”，他发现他的五百位太太堕落在地狱当中，受到极大的痛苦。这时候他吓坏了，为他这五百位太太感觉到忧愁、难过。然后他观察自己还剩下多少寿命能够活在忉利天上，结果他发现七天之后他的寿命就尽了。于是他非常担忧自己死亡的来临，他受到忧愁、难过等等苦恼的压迫。他要如何超越这些忧愁、苦恼呢？你说藉着正念修行法，是的，大家当然知道。但是他不知道，因为他享受太多的感官娱乐。他这时感觉到忧愁、悲伤、无助，没有人能帮助他，他落入苦恼的深渊。

于是有一位太太提醒他说：“我们忉利天有天王，你应该去请教天王解决的办法。”于是 Subiyama 天子来请教天王：如何才能够解除他现在的忧愁苦恼。忉利天天王名字叫释提桓因，他告诉 Subiyama：“我也没有办法帮助你解除你的苦恼，但是我能给你建议的是：你应该到人间去。因为佛陀出现在人间，你应该去请教佛陀解决的办法。”

怎么去呢？他应该单独去，还是带着五百位太太一齐去呢？如果他带着五百位太太一齐去，他能不能超越忧愁苦恼呢？他必须担心她们的安危，他将没有希望超越忧愁苦恼。

时间到了，明天再继续讲。最后愿大家都能够藉着内观修行法，超越一切忧愁、遗憾，达到灭除一切痛苦的境界。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十三讲

修行内观的七种利益与七觉支

今天是一九九二年一月二十日。我们在澳洲坎培拉的禅修。

今天继续讲到修行内观的第二个利益，是能够超越忧愁、难过。

昨天讲到哪里了呢？故事。什么故事呢？哦，就是失去五百位太太这位天子 Subiyama 的故事。他到哪里去呢？去见佛陀，向佛陀请问：他如何才能解除忧愁、苦恼。他请问佛陀说，“大德，我现在感到极端的忧愁苦恼，因为我的五百位太太死了，堕落在地狱当中，受到极大的痛苦。我为她们感到忧愁难过，因为我爱她们。而且当我观察自己的寿命，发现自己只剩下七天的寿命，就要死亡，而且也同样会堕入地狱受极大的痛苦。因此，我受到这些忧愁苦恼的打击。请大德帮助我，令我脱离这些苦恼。”

佛陀就如此的开示他：如果不修行七觉支，不遵守戒律，不关闭六根的门，不证到完全灭除烦恼的涅槃，没有任何人能够得到永恒的安乐。这是佛陀给 Subiyama 天子的忠告。佛陀为 Subiyama 解释了这首偈子内中的含意。于是 Subiyama 天子了解到如何来修行。

这里讲到的“七觉支”，又翻译作七菩提分。大家知道怎么

样来修行七觉支吗？不知道。然后大家知道如何来遵守戒律吗？知道。也就是奉持八戒：不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、过午不食、不观听歌舞唱伎、也不用香花缦来装饰自己，然后是不坐卧高广大床。如果你能够遵守八戒，你的言语和行为就变得清净，就有希望能够得到解脱。

接着是关闭六根的门，“六根”也就是六种感官。你怎么样关闭六种感官的门呢？就是要用正念观察：在眼睛看见外物，耳朵听见声音，鼻子闻到气味，舌头尝到滋味，身体接触到一切的物体，以及心里面意念到任何的事情，都要来观察这个“看”，这个“听、闻、尝、触”，还有“想”。如此就能够关闭六种感官的门，烦恼不会生起来。

七觉支或者七菩提分是哪些呢？就是念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、除觉支或者也称轻安觉支、定觉支和舍觉支。七觉支是三十七道品当中的一组，如果不修行七觉支，你就不能开悟正道，不能达到圣道、圣果和涅槃。

七觉支当中第一项是念觉支，也就是正念。如果你能够密切的注意观察一切当下发生的身心现象，你就是有正念，你就是在修行七觉支当中的第一觉支，叫作念觉支。

第二项叫作择法觉支，这里的法就包括身体现象、心理现象以及涅槃。择法的意思就是要拣择身心和涅槃这些法，所以能够了悟这些法的真实本质。事实上，这个择法觉支并不是用聪明才智去思维分析这些法。而是当你的正念强而且持续，定力加深，这个觉支也就是内观的智慧，就与定力同时生起来，能够透视到

身心现象的真实本质，观察到身心现象的实相，了悟到身心是“无常、苦、无我”。这个择法觉支它本身就具有洞察透视身心真相的能力，不需要再用脑筋去思维分析。这种洞察了悟的能力，叫作择法觉支。

第三项是精进觉支。如果你具有持续稳定的精进，你必然能够保持持续不间断的正念，观察一切身心现象。于是你的定力加深，内观力变得锐利，能够透视身心的真实本质。所以，精进也是七觉支当中的一项。

第四项是喜觉支。这种喜是一种非常微妙的、非常细柔的喜悦。当修行者的精进持续稳定，定力越来越深，修行者的心非常平静、安宁。进一步，修行者就感受到微妙的喜悦，全身沐浴在微妙的快乐当中。有时候你会起鸡皮疙瘩，这种喜悦也是七觉支当中的一项。大家有这种经验吗？有。你必须小心，这是修行者的好的敌人，它很可爱很好，但是它是你的敌人，因为修行者很容易贪爱执著这种喜悦的境界。当修行者的定力渐深，精进的力量也持续稳定，你很轻易的就能够观察一切身心现象，而且你感觉非常的舒适，非常安稳，丝毫不用费力你就能够很清楚的观察一切修行目标。这时候你感觉非常平静、安宁，进一步你感觉很微妙的喜悦、快乐。

在注解上讲到有五种喜悦：其中一种是很强烈的喜悦，它能够将修行者从座位上举起来浮在空中。有时候修行者得到这种喜悦的时候，感觉自己被某种力量举起来离开座位，离开四吋或六吋，有时候乃至离开一呎那么高。在缅甸有蚊子，但是蚊子不是

很多，不像澳洲的苍蝇这么多。因为有蚊子，所以晚上静坐的时候需要用蚊帐。当修行者坐在蚊帐当中打坐，有些修行者他的身体浮起来，浮到头碰到蚊帐的顶端，这时候他也许会吓了一跳，因为他们从来没有这种经验。在注解上也有两三则故事讲到这种喜悦，能将修行者举起来的喜悦。但是我并不打算来讲，因为我们旧的这一则故事还没有讲完。我们正在讲佛陀给 Subiyama 天子忠告的这个故事。

第五项是除觉支或者称“轻安觉支”。除觉支就是一种宁静、平静的状况。在你感觉喜悦之前，你会先感到宁静。在你感到宁静之前，你的定力先加深。当你的定力加深，你毫不费力地、轻易地就能够专注观察目标。然后你的心变得非常的宁静，之后喜悦才生起来，所以这种宁静也是七觉支当中的一项。

第六是定觉支。定力也是七觉支当中的一项，大家已经相当了解这一项，所以也就不多加解释。

第七项是舍觉支。舍，这是一种平等稳定的状况。当你感受到喜悦的时候，你观察“喜悦，喜悦，喜悦”，渐渐的喜悦平静稳定下来。因为你正念观察它，所以你不会贪爱喜悦，不会认为它是一种快乐的感觉。这时候你的心不往外跑，你的定力并不是太深，也不是太浅。定力达到平衡稳定，你的心既不感觉到痛苦，也不感觉到快乐。你的心是在痛苦和快乐的中间，这时候的心叫作舍。这种舍觉支，也是七觉支当中的一种。

因此七觉支就是：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、除觉支或轻安觉支、定觉支和舍觉支。如此解释之后，大家知道

如何来修行七觉支吗?

就是修习正念。正念就包括一切的佛法。当你能正念观察一切身心现象，你就是在修行七觉支。

当你达到第四层内观智慧的阶段，你特别会感受到这七觉支的作用。但是前面讲过，你必须要特别小心这七觉支，因为你很容易执著它。你一执著它，你就不再进步。有些修行者甚至以为这些境界就是涅槃，他感觉非常的平静、安宁、快乐，他以为已经达成目标了，于是他不再修行求进步。事实上总共有十三层内观智能，他们只达到其中的第四层观智，只走了三分之一的路程，但是他们以为已经达到涅槃，就不知道要再进步，为什么呢?因为他们碰到了好的敌人，令他生起执著，这种情况叫作停滞。当你执著这些好的境界、好的经验，这时候你的内观智慧就停留在那里不再进步。

在我们这期禅修当中，有一位修行者修到某一种深度的定力，他很轻易的就能够观察修行的目标，他感觉到非常平静、安宁。有时候他感觉到自己变得一无所知，既没有自我的感觉，也没有身体的存在，但是他感觉平静、安祥、快乐。他来跟我面谈小参的时候，说到他有如此如此的经验，修的非常的好，他认为他已经成就了，所以他要告辞回家去。不过，现在他还在这里继续修行，因为我向他解释说：这只是好的开始，所以你必须继续修行。

在这里佛陀讲到，如果不修行七觉支，没有任何人能够得到永恒的安乐。

然后佛陀说到，如果不关闭六根的门，没有任何人能够达到

永恒的安乐。

如果你想达到永恒的安乐，也就是涅槃，你必须关闭六种感官的门。当你看到外物的时候，你必须观察“看到，看到，看到”；当你听见声音的时候，你必须观察“听见，听见，听见”；当你闻到任何气味，你必须观察“闻到，闻到，闻到”；当你的舌头尝到任何的滋味，你必须观察“尝到，尝到，尝到”；当你的身体接触到任何物体的表面，你必须观察“接触，接触，接触”；当你的心起任何的念头，想任何的事情，你必须观察“想到，想到，想到”。如此，藉着正念观察一切在六根接触六尘时候所起的六识，你能够来关闭六根的门。如果你不观察在六根接触六尘的时候六识的作用，你能不能关闭六根的门呢？不能。烦恼很容易就能侵入你的心。

佛陀开示说，当你看见外在物体时，你的心只是知道什么被你看见了，到此为止，不要再往前发展。意思就是说你必须观察看的心。当你观察看的心，你的心就不会去判断所看的东西是好是坏，是美是丑，所以你的心只知道什么被你看到，如此而已。不会进一步去分别好坏，美丑，如此你就关闭了六根的门。

然后佛陀接着说，如果不达到灭除一切烦恼的涅槃，没有任何人能够得到永恒的安乐。这里，佛陀首先教导 Subiyama 天子藉着正念修行法来修行七觉支，然后又教导 Subiyama 藉着正念修行法来关闭六根的门。如果他能够完全关闭六根的门，这样他将不会有一切烦恼，他能够证到四果，即能够灭除一切烦恼，也就是证到了灭苦的涅槃，他能够享有永恒的安乐。

佛陀开示完之后，Subiyama 天子思维佛法，观察一切当下发生的身心现象，尤其是内心的忧愁、难过。在很短时间之内，他就观察到身心的“无常、苦、无我”。他经历一层又一层的内观智慧，经过十三层的内观智慧，更进一步他证悟到初果须陀洹的圣道智慧，成就了初果须陀洹，进入圣人之流。

因为初果须陀洹灭除了萨迦耶见，即“我见”，没有一切“人、我、众生”的执著，而且对佛、法、僧三宝具足不坏的或者说不动摇的信心。因为他没有人、我、众生这种错误执著，所以他没有“我”，也没有太太。因为他认识到一切身心自然现象都是不断生灭的过程，没有一个真实的“人”，真实的“众生”，哪里有太太呢？这时候他还会不会为他的太太而忧愁难过呢？不会。这时候忧愁、难过已经完全拔除。这是修行内观的第二项利益。

然后修行内观第三项利益，是能够超越悲痛。当你的亲戚、好友死亡，你为他们感觉悲痛，这种悲痛能藉着内观修行法而超越。

在注解上讲到一则故事：有一个女人家中遭遇灾难，父母亲、兄长、丈夫以及两个儿子在同一天都死亡了。这个女人受到如此惨重的打击，内心悲痛到了极点，造成她失去神智而发疯。她胡言乱语，整天到处闲逛。

有一天，她闲逛经过佛陀的精舍，看到很多人在听佛陀说法，她就走过来，不是为了要听法，而是因为看到很多人聚集在这里。佛陀看见她，就对她说：某某人你要小心谨慎。当这个女人听到

佛陀悦耳柔和的声音，她恢复了神智，于是她找到一个地方坐下来听佛陀说法。佛陀就针对这个备受忧愁悲伤打击的女人而说法。佛陀说法完毕之后，这个女人证到了初果须陀洹，因为她很快的经历了十三层的内观智慧，于是她不再有忧愁悲痛。然后她请求佛陀允许她出家作比丘尼。出家之后她继续精进修行，进一步断尽一切烦恼，证到了四果阿罗汉。如此，内观修行法能够超越悲痛。

第四项利益是能够超越身体的痛苦，第五项利益是能够超越心理的痛苦。

当你感觉不愉快、消沉、失望、沮丧、灰心等等心理压力之时，你能够观察它们，它们就渐渐消失，于是你超越了心理的痛苦。身体的痛苦也是一样，能够藉着正念修行法而超越。大家都有自己的经验，有时候一些疾病也能够藉着正念修行法而治愈，这也是超越身体的痛苦。

第六项利益是能够证到圣道智慧。初果，二果，三果，四果的这四种圣道智慧，能够经由正念修行法而达到。正如前面所说的 Subiyama 天子以及发疯的女子那样。

现在大家都走在正道之上，而且走到了中途，如果大家继续向前走，必然能达到四种圣道智慧当中任何一种，大家是很有希望的。但是大家不要去期望它，只是正念观察自己的身心，持续培育自己的正念。如果你心中存着期待，期待反而是会变成你的障碍。

第七项利益是证悟涅槃。

时间到了，最后愿大家能够正确了解修行内观的七项利益，

尽自己最大努力来修行，都能达到灭苦的境界。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十四讲

大木头譬喻经

今天是一九九二年一月二十一日，澳洲坎培拉的禅修。

今天要跟大家介绍佛陀所开示的一部经，名字叫Dalokantodamasuda，即《大木头譬喻经》，这是讲关于一段大木头譬喻的经，这是出在Sammudanigaya，即上座部佛教所奉行的巴利三藏的经藏《相应部》。

公元一九八二年，我曾经在英国伦敦讲过这一部经。之后，他们整理印成了一本书。当时我讲了一个半小时，现在如果我不看书，我可能会讲到两个小时。不过因为我们时间有限，所以现在就照着书上念，以便能够在一小时之内，将这一部经讲完。

有一天，佛陀坐在恒河边一颗大树下，有五百位比丘围绕着佛陀听佛陀说法。

佛陀看见一段很大的木头，被恒河的水流带着向下流去，他就指着大木头对比丘说："诸比丘，你们是否看见这一段大木头，被恒河水带着向下流去？"

诸比丘回答说："是的，佛陀，我们看见了。"

然后佛陀继续说：

如果这段大木头不搁浅在此岸，它将流到大海；如果这段大

木头不搁浅在对岸，它将流到大海；如果这段大木头不沉入水中，它将流入大海；如果这段大木头不搁浅在河中的沙洲，它将流入大海；如果这段大木头不被人所取，它将流入大海；如果这段大木头不被天人所取，它将流入大海；如果这段大木头不沉入漩涡之中，它将流入大海；如果这段大木头内部不腐烂，它将流入大海。

这里佛陀指出：如果没有这八项错误发生，这段大木头一定会流入大海。接着佛陀说：为什么这段大木头会到达大海呢？因为河中的水流不断的流向大海。因此如果没有这八种错误情况发生，大木头必然会顺着水流流向大海。同样的道理，诸比丘，你们一定能到达涅槃，假如你们没有这八项的错误。为什么呢？因为正见不断的趋向涅槃。涅槃也就是离开一切痛苦的境界。然而诸比丘，这只是一个譬喻。

接着有一位比丘就请问佛陀，希望佛陀解释这个譬喻。佛陀就加以详细解释。

这里佛陀所说的“此岸”，是指六根：六种感官的门，也就是眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体以及心意。这里讲的“对岸”，是指外在的“六尘”，就是和六根相对的“六尘”境界。也就是外在的五种感观所缘对象、还有法尘。就是我们眼睛所看的对象，声音、气味以及我们舌头所尝的滋味，然后我们所接触的任何表面，以及我们内心所想的念头、内心所想的对象。即色、声、香、味、触、法这六尘。这里“沉入水中”的意思，是指执著任何有生命的众生，或者任何没有生命的事物。这里讲到搁浅在河中的“沙洲”是指傲慢、贡高我慢。这里讲到“被人所取”，是指诸比丘他不

如法、不正当地跟俗人混在一起，去忙着俗人的事情。这里讲被“天人所取”是指修行者他来修德积善，来做种种功德，他的目的是为了生到天堂，或者生到梵天。这边讲到说“沉入漩涡之中”，是指沉溺在感官的娱乐、感官的享受之中。这边讲“腐烂”是指修行者不是真实有道德，但是假装出有道德的样子来欺骗大众。

虽然佛陀讲这部经他都称呼诸比丘，但是事实上一切修行佛法的人都包括在内，不管在家或者出家。任何修行人，只要没有这八种错误都能“到达大海”。“到达大海”的意思，就是他解脱了生死轮回，解脱了一切痛苦。

在某些经中，佛陀将大海比喻作生死轮回这个苦海，但是某些经中佛陀将大海比喻作涅槃，也就是灭除一切痛苦的境界。在这一部经，佛陀将大海比喻作涅槃。

佛陀所说的“近岸”是比喻作六根，“对岸”比喻作六尘。这里面有什么意义呢？这里我首先必须先解释在佛学上“心”的意思。

在佛法里面讲到心，它是非常快速在生灭，它停留非常短暂，甚至停留的时间比眨眼的时间还要短的很多。然后心它是有认知对象的作用，但是它这种作用不会停留到百万分之一秒，它是快速在生灭当中。我们的心能够认知对象，当我们看到外面的物体时，是心在看而不是眼睛在看，眼睛只是来帮助心让它能够看，藉着眼睛的帮助心能够看外界的东西。

举例而言：当你看到一部名牌的进口轿车，这个轿车它是外界我们所看的对象，然后经由眼睛，心能够看到外面这部轿车。

当你看到这部名牌进口轿车，你会感觉说："这部轿车太好，太高贵了，如果我能够拥有一部那该是多美好的事情，我将会觉得非常的快乐。"于是你就贪爱这一部轿车。因为你看见了它，而且把它当作一部非常好的轿车，于是你对它开始贪爱，你没有将它认定是一个物质现象，是一种自然的过程。这时候你就是耽搁在对岸，也就是这一部进口轿车，以及耽搁在此岸，就是你的眼睛。

因为你这种执著，这种贪爱之所以生起，是因为有外界的这一部轿车以及你的眼睛这两个因缘。眼睛是六根之一，六种感官之一。当眼睛接触外界的物质，见到外界的事物像轿车，它就会有一个看的心产生出来。但是这个心它不会只停留在看的阶段，它会继续发展，它会继续想："是的，这一部是我的车子，是一部非常名贵，非常好的车，是一部新的轿车，我昨天买了它，花了很多的钱买了这部轿车。"如此，你开始执著在这一部名贵的轿车上。这表示你开始执著贪爱一个没有生命的东西，因为它的颜色很好，形体很豪华、高贵，值很多钱，这时候你生起了贪爱。假设你将这部车子停在路边，有另外一个人他开车的时候不小心擦过你的车门，将你的车子划出一道痕迹，你会觉得非常生气。你生气是因为你的车子被划伤了，这代表你有贪爱、执著，以及有瞋恨心。贪和瞋会带来你快乐吗？不会的。它们只会带给你不快乐、痛苦；你之所以受苦，因为你耽搁在此岸以及对岸，也就是你执著外界所看见的物体：这一部轿车，以及你的眼睛。藉着你的眼睛的帮助，你才能看见外面的轿车。如此，你因为贪著，所以你到达不了大海，也就是没办法进入涅槃。

这个大木头它是比喻作我们的五蕴，也就是我们的身心。五蕴其实就是心理现象和身体现象的五种聚合。但是当你不这样认定，不知道它只是单纯的身体现象、心理现象的聚合，你就只会误认为它是一个“人、我、众生”，于是你执著这五蕴，你就到达不了涅槃大海。如果你照真实的状况，将五蕴认知为是五蕴，如此你不会误认为它是“人、我、众生”，你就能到达涅槃大海。对这部名贵的进口轿车，你如果能够了悟它只是一种物质现象，一种自然过程，是一种色蕴，物质的组成，你就不会执著它。因此即使它被刮伤，你不会很难过、愤怒，因为你不将它认定是那么样有价值的东西，这时候你就没有耽搁在此岸和对岸。

“沉入水中”就是执著贪爱一切有生命的众生、或者没有生命的事物，如果有这种贪爱就到达不了大海。

“耽搁在河中的沙洲”，是指傲慢、骄傲。如果你因为自己有钱而骄傲，或者因为自己的地位高而骄傲，这个骄傲会阻碍你修行到达涅槃。当你骄傲的时候，你就没办法了悟身心的真实本质，因此你把你的身心现象认为是一个“人、我、众生”，是一个“你”，于是你生起很多很多的烦恼像贪瞋痴慢疑种种，于是你耽搁在河中的沙洲，没办法到达涅槃大海。

“被人所取”，意思是说，比丘不做他本分内的工作。比丘本分的工作就是研究经典，和实际地修行佛法，然后要说法度众生，然后要如法的教导他的徒弟，让他们走在正路上，鼓励他们修行，以便达到解脱。比丘不做这些本分的工作，他反而跟俗人混在一齐，常常交往俗人，这时候比丘就是被人所取，他没办法

到达涅槃大海。因为他执著这些俗人俗事，他不如法的跟俗人交往，然后他就会执著在这些世间事物里面，于是他没办法了悟身心的真相，没办法觉悟到“无常、苦、无我”，于是他就没办法证入灭苦的涅槃。

“被天人所取”，意思就是修行者来做种种善行功德，来禅修，他的目的是为了要生天，生到天堂或者梵天。天人他一种很庄严、身体能发光的众生。所以当修行者他发愿想成为天神后，因为他的种种善行功德还有他的禅修，他死后就会生到天上去，这样他就是被天人所取，因为他生到天界去了。生到天界之后，他会很爱著自己的身体，因为他身体长得非常美好、庄严，而且能放光，所以他就没办法到达涅槃大海，因为他还有执著。

“沉入漩涡当中”，是指沉溺感官的娱乐。这种爱著也使你没办法到达大海。比如说当你贪著你所看见的东西，执著在你所听见的声音，或者你闻到的气味，或者你尝到的美味、滋味，或者你接触到细软的物体，或者你所想的念头，这样修行者就没有办法进入大海——涅槃。

最后是“腐烂”，意思就是指修行者本身并没有真实的道德，但是他假装有道德，以此欺骗大众，这种内部的腐烂使得他没有办法证入到涅槃。

佛陀说，假如没有这八项错误，你必然能够达到大海，因为你被河中的水流，这个中流携带直达大海。河里这个中流也就是指八圣道分，藉着修行八圣道分，你能够不耽搁在此岸和对岸，不沉入水中，不耽搁在河中的沙洲，不被人类所取，不被天人所取，

不会沉入漩涡中，也不会腐烂，因此你必然能够达到涅槃大海。

八圣道分可以归纳成“戒、定、慧”三种。持戒是修行的基础，在戒的稳固基础上来修禅定，定力深了，就能引生出智慧。所以这是一层一层上去的一个结构。当我们来观察一切身心现象，照着它发生时的样子来观察它，这时候我们不应该去分析它，没有任何的思维判断，或者任何的成见。我们是用很单纯的正念在观察“什么事情发生了”，照着它本来的样子去观察它。这样定力才能加深，才能透视到身心的真相。

当你保持非常清醒的正念观察一切当下发生的身心现象，你的正念持续不间断，于是你定力越来越深，你的心就从五盖当中清净出来。这五盖就是五种障碍，就是贪欲盖、瞋恚盖、掉悔盖、昏沉盖和疑盖。如果你有这五盖当中任何一项，你的心就是被染污的，于是你的心就不能够锐利，不能透视一切身心的真实本质。唯有你从五盖当中清净出来，你的内观觉悟力才能变得强而锐利，能够透视到一切身心现象的两项性质：就是它们的个别性质或者特殊性质，以及一般性质或者共同性质。当你了悟到一切身心现象这两项性质，你就是具有了正见。于是你就能够渐渐达到涅槃：一切灭苦的境界。经由证悟初果须陀洹，你就是实行了八圣道分到达了涅槃大海。

这里讲的正见有三个层次：第一个层次的正见，就是了知一切身心现象的特殊性质或者个别性质，第二个层次是了知身心的共同性质或者一般性质，第三个层次是了悟四圣谛，也就是苦、集、灭、道。要清净我们的心，必须修行八圣道分，如此才能了悟身

心的特殊性质、共同性质，以及了悟四圣谛。这里八圣道分就是佛陀用来譬喻河中的中流，这个水流。

在佛陀即将要入涅槃那天晚上，有一个外道叫须拔陀罗来求见佛陀，他问佛陀说："大德，我有很多老师，这些老师都说他们具有一切的智慧，他们是阿罗汉，这些老师所说的是真的吗？"

佛陀告诉须拔陀罗说：你的这些老师是不是无所不知，是不是阿罗汉，这与你没有关系，我并不回答你这个问题。我现在要讲的是与你解脱有关系的，因为我的时间很有限，我现在要教导你正法，你应该专心来听。

佛陀说：须拔陀罗，在任何教法当中，如果没有教导修行八圣道分，那么在这个教法当中就没有沙门（所谓沙门，就是灭除一切烦恼的人），不修行八圣道分，就不能灭除一切烦恼，于是也就不能解脱一切痛苦。在我的教法当中有八圣道分，因此在我的教法当中有沙门，解脱一切烦恼的人。

佛陀对须拔陀罗所开示的这部经，和我们现在讲这部大木头譬喻的经相一致。佛陀告诉须拔陀罗：以八圣道分来作为判别正法与非正法的准则。这部经所讲到的则是任何人修行八圣道分就能达到涅槃大海，如果不修行八圣道分，是无法达到涅槃大海，无法解脱一切痛苦的。

佛陀在《大念住经》上讲到要修行四念处，也就是正念观察身体、感受、心以及心的目标或者法，即身、受、心、法。特别讲到的是观察我们的感受，我们不管愉快、不愉快的感受，我们都必须正念观察：当你修行的时候感觉身体任何地方痛，这时候

你要观察它，照着它的样子去认识它，而不是想要让它消失。因为疼痛是开启涅槃大门的钥匙。所以当你感觉疼痛的时候，你是非常幸运的，疼痛能引导你解脱一切痛苦，因为它是五蕴当中的一种受蕴。当你有疼痛的时候，你有一个非常明显的目标可以观察，能够让你的正念非常的清醒。你继续观察疼痛，你就有机会能够了悟疼痛的真实本质，能够悟到它的特殊性质以及共同性质，然后你能够到达离苦的境界涅槃。

这里必须简单来解释身心现象的特殊性质和共同性质。每一个身心现象有它独特的性质，是别的身心现象所没有的。比如说贪爱，贪爱它的特殊性质就是一种执著性黏着性。然后说到瞋恨、瞋恚，它的特殊性质是一种粗鲁。所以贪爱是一种执取外物的性质，瞋恚则是一种排斥外物的性质。

物质的组成：地、水、火、风。地大的特殊性质是坚硬或者柔软，水大的特殊性质是流动性或者黏稠性，火大的特殊性质是冷或者热，风大的特殊性质则是移动、振动、动作以及支持。当修行者定力越来越深，他就能够体验到观察到这些特殊性质。比如说当他观察腹部起伏上下，他定力够深的时候，他真正了解移动这个风大的作用，乃至有时候他不感觉到腹部的形状以及他身体的形状，他完全没有自我的感觉。在当时他只是很清楚的观察到移动的现象，就是风大的作用。

当内观修行者经过第一、第二这两个观智，也就是能够分别身心差别以及了悟因果法则，这两个内观智慧之后，进一步他观察到身心的生灭，于是他了悟到一切身心的共同性质就是“无常、

苦、无我”。当他的内观智慧一层比一层上升，他将能够体验到一切身心现象寂灭的情况，也就是他体会到涅槃。他了悟了苦谛：身心是苦；熄灭了集谛—贪爱执著；修行道谛—八圣道分，所以他能够证到灭谛涅槃。经由修行八圣道分，修行者达到正见的这三个层次，于是证悟了涅槃。

佛陀讲完这部经，有一位牧童叫作难陀，请求佛陀让他出家，他也要顺着八圣道分而达到涅槃。佛陀就叫他将牛群赶回去交代给牛的主人，然后来出家。出家之后，比库难陀精进修行八圣道分，正念观察每一瞬间每一当下身心发生的现象，因为他愿意顺着水流流入大海，所以很快的时间内比库难陀就证悟到四果阿罗汉，到达了涅槃大海。

现在我也讲完这部经了，那么有没有人象比库难陀一样想被中流带走，随着中流到达涅槃的大海呢？有吗？有的话就跟我到缅甸出家。噢，没有人回答。我知道了，因为讲经的人不是佛陀（众笑）。

最后还是要真诚的祝福大家能够精进修行八圣道分，都能达到涅槃大海，解脱一切的痛苦。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十五讲

Samatha 修行法
与 Vipassana 修行法的差别

今天是公元一九九二年一月二十二日，在澳洲堪培拉。

今天要讲到 Samatha 即止禅修行法以及 Vipassana 观禅修行法的差别。因为有一些修行者不能够分辨 Samatha 止禅与 Vipassana 观禅这两种修行法的差别，不了解在修行 Samatha 时应该怎么做，在修行 Vipassana 时应该怎么做，所以必须在这边作一些解释。

在佛法中，修行的巴利语叫作 Bhavana，意思就是培养、发展。佛法中所讲的修行是一种心的培养和发展，要令修行者的心平静、安宁，能够了悟真理，证到涅槃。根据佛陀的教导，有两种修行方法，就是 Samatha，即奢摩他禅的修行或者说修止禅，以及 Vipassana，即智慧禅或者说修行内观。Samatha 的意思就是平静、安宁、镇定，Vipassana 的意思就是了悟、洞澈、透视身心的真相的这种智慧。

在缅甸，绝大多数修行者是修行 Vipassana，即智慧禅或者观禅，只有很少数的人修行 Samatha，即止禅。Vipassana 的修行和 Samatha 的修行有什么差别呢?

首先讲到目的，Samatha 禅修的目的是要达到深度的禅定，

然后修行者就能够达到平静、安宁、镇定的境界。因此 Samatha 修行者必须专注观察在单一项目标，将他的心深深专注在这个目标上，因为他的目的是要达到深度的禅定。

修行者的宝典《清净道论》上讲到，修行 Samatha 有四十种不同的目标，或者说四十种业处。修行者可以选择这四十种当中任何一种，来作为他修行时心所缘取的目标，譬如地、水、火、风、青、黄、赤、白等十遍。如果你选择“地”作为修行的目标，你就用干净的泥土做成像盘子那么大的一个圆盘，然后将这一块泥土做成的圆盘贴在墙上，距离地面大概两三尺高，你本人坐在离这个墙壁两三尺的地方，眼睛专心注视这一块土做的圆盘，然后内心意念着“地，地，地”。当你的心胡思乱想，跑掉，你必须将心拉回来，继续专心观察这一块圆盘。如此，你的心会越来越专注在这一块圆盘之上。

为什么你必须把心拉回来观察单一项目标呢？因为你的目的是要达到深度的禅定，当你的心跑掉，胡思乱想，你不应该观察胡思乱想的心，不应该观察妄想的心，你必须将心拉回来专注观察单一项目标。当修行者的心深深专注在目标上，他可以达到一种定力叫 Ubajalasammadhi，就是接近不动禅定的一种定力，翻译作“近边定”或者叫作“近行定”。你越来越专注，定力就越来越深，然后你的心能够完全专注，完全吸收在这个土制的圆盘之上。这时候你的心相当清净，没有烦恼也没有五盖，所以你感觉平静、安宁、祥和、快乐，因此你享受在这种平静快乐的境界当中。

享受禅乐的境界是对还是错的呢？大家必须知道这里讲到的是 Samatha 修行法，而不是 Vipassana 修行法。Samatha 修行的目的就是要得到深度的禅定，要享受禅定当中的平静、快乐。所以当他入定的时候，享受禅定当中的平静、喜悦、快乐，他是没有错的。但是如果是 Vipassana 修行者，就不应该去享受执著这种禅乐的快乐。在喜马拉雅山山上有很多修行者，他们修到很深的禅定，于是他们整天入在禅定当中享受禅乐的快乐，因为他的目的就是在此。

此外，修行 Samatha 禅定还能够得到超自然的能力，就是所谓的神通。譬如他能够在空中飞行，能够在水面上行走，能够穿入山壁，能够一个人变成许多人等等。这种种，都是由禅定而进一步修练开发的神通。

禅定可以分成两种，第一个就是近边定，或者翻译做近行定；第二是完全不动的禅定或者翻译作“安止定”。安止定有八个层次，分为色界禅四个层次和无色界禅四个层次，一层比一层深，就是所谓的“四禅八定”。当修行者的心越来越专注，他的禅定越来越深，可以一层一层的深入这四色界禅和四无色界禅。

当然，在这里还有许多的名词，但是大家不必知道这么多，因为大家是 Vipassana 修行者，而我本身也不是专门教 Samatha 修行法的。我所教到的 Samatha 修行法只有慈心观、念佛观和数息观，这三种也包括在四十种禅定业处当中。我们修习慈心观、念佛观、数息观只是来帮助 Vipassana 的修行。Samatha 修行者必须非常熟练入禅定的种种情况，如果他想要入四禅，在一秒钟内

他就能够入到四禅；想入三禅，也是一秒钟内能够入三禅；入二禅，入初禅都一样。如此他的禅定很纯熟，所以他能够以这些禅定作基础来修到神通。但是要达到这种境界并不容易，有的人必须花几个月的时间修行，有的人甚至一年、三年、五年、十年、二十年，乃至终生的时间。

在这边要讲到的是，禅定对于修行 Vipassana 是很有帮助的。

证得圣道的圣者，他们在证得道智的下一个瞬间即证得果智。道智，初果二果三果四果的道智只能生起一次，我们是说在生死轮回当中不可能生起第二次。但是圣者们可以再次的进入果智、享受果智的成果。但是想要再次的进入果智，就必须以禅定为基础，他先要修习 Samatha，证得第四层次的禅定，证得禅定之后再次修习 Vipassana，逐一证得十三层的观智，然后可以进入果定。

初果二果的圣者，以禅定为基础可以进入果尽定。三果阿那含圣者和四果阿罗汉圣者可以进入灭尽定。灭尽定，也就是停止一切心理作用、以及心理作用所生起的任何身体作用。当你入到灭尽定之后，你停止了这些身心作用，你还知道任何事情吗？不知道。你对一切都一无所知。

在这里必须简单介绍 Vipassana，相信大家都了解了什么是 Vipassana。Vipassana 是由两个字合成的："Vi"是一个字，"passana"是另一个字。"Vi"的意思就是"无常、苦、无我"，"passana"的意思就是正念以及内观或直观的智慧，或者了悟透视的智慧。只有藉着正念观察身心现象，你才能够透视到身心的真实本质。因此，Vipassana 合起来的意思就是：透视了悟到身心现象都是"无

常、苦、无我”的这种本质。

那么修行 Vipassana 的目的是什么呢？是要解脱一切痛苦。是的，藉着完全了悟身心的真实本质而解脱一切的痛苦。因为如果你不能完全了悟身心的真实本质，你是无法解脱一切痛苦的。修行 Vipassana 的过程当中，当你达到相当深度的定力，这时候是不是就足够了呢？不是。修行 Vipassana 不只要达到相当深的定力，而且要透视了悟身心的真相，觉悟身心是“无常、苦、无我”的这种本质，进一步才能灭除一切烦恼，解脱一切痛苦。因此，我们能不能因为得到深的定力就满足呢？不能。这就是修行 Vipassana 和修行 Samatha 有相当大差别的地方。Samatha 修行者的目的是得到深度的禅定，Vipassana 修行者的目的是要藉着了悟身心真相而解脱一切痛苦。

在这里必须强调的是，修行 Vipassana 并不需要很深的定力，所以不应该只专注在单一项目标。如果我们能够达到某种深度的定力，能令我们的心稳定平和，能够持续专注观察目标到相当的程度，这就足够让我们透视了悟身心的真相。所以我们不应该专注观察单一项目标，一切身心现象发生的当下，都是我们应该观察的目标。

因此，Vipassana 修行者有许许多多的目标必须要观察，一切在当下发生的身心现象，他都必须正念观察。如果你只执著在观察腹部的起伏上下，不愿意观察其他目标，这是对的还是错的呢？这是错误的。因为如果你只愿意观察腹部起伏上下，你只能了悟腹部的移动，你不能了悟其他许许多多的身心现象。而且即使你

的心执著观察腹部上下，不愿意观察其他目标，但是当你的背部或者脚部有很厉害的疼痛，你还能够深深专注观察腹部起伏吗？不能。因为你的心会被强烈的疼痛吸引住。

接着讲到结果的差别。修行 Samatha 的结果是能够享受到禅乐当中的平静、安宁、快乐，乃至得到神通，而修行 Vipassana 的结果是能够解脱一切痛苦，达到安乐的涅槃。这种解脱必须藉着正确了悟身心的真实本质，了悟都是“无常、苦、无我”而达到。如果没有正确了悟身心都是“无常、苦、无我”，你能不能灭除一切烦恼呢？不能。所以修行 Vipassana 的结果，第一是了悟身心的真实本质，第二是灭除烦恼，第三是解脱痛苦。

但是我们遗漏了一个步骤，是哪个步骤呢？定力。除非我们的定力够深，能够持续专注观察修行目标到相当程度，否则我们的心无法了悟身心的真相。

大家在面谈小参的时候，会报告到“今天我的定力很好，或者今天我的定力不好，我的定力不稳定”等，但是我还没有听说过“今天我的定力太深”，我很想听到。可是事实上，如果你的定力太深，你是无法观察任何身心现象的，因为你的心完全入在定中，没办法了知其他的事情。所以即使我想听这种报告，我还是不听比较好。如此，大家了解了修行 Samatha 与修行 Vipassana 它们结果的差别。

然后讲到方法上的差别。修行 Samatha 的时候你必须专注在单一目标，当心跑掉胡思乱想，你必须把心拉回来继续专注观察目标。而在修行 Vipassana 的时候，当心跑掉，你应该怎么办呢？

你不能把心拉回来，你必须观察妄想的心，观到什么时候呢？你必须一直观到妄想消失为止，才能够回来观察腹部的上下。如果你观察妄想观察了五六次，妄想还在继续，你就回来观察腹部上下，这是正确或者是错误的呢？这是错误的。当妄想还继续，你就将心拉回来观察腹部，你必须强迫你的心专注观察腹部。当你勉强你的心观察腹部，你可以做得到，但是那个还在继续的妄想一直存在那里，你的定力能不能加深呢？不能。而且当你观察腹部的时候，你同时感到有一个轻微的、不重要的妄想存在那里。这时候你的心不只是在观察腹部，而且也在妄想。这个妄想你虽然认为它不重要，但是如果你不正念来观察它，这个妄想会越来越强大，最后它能够杀掉你的正念，所以你能忽视它、不管它吗？不能。你必须处理它，观察它，一直到妄想完全消失为止，然后才能回来观察腹部的起伏上下。

这就是 Samatha 修行和 Vipassana 修行在方法上的差别：Samatha 修行者，他的心胡思乱想妄想的时候，必须把心拉回来观察他的单一目标；Vipassana 修行者，当他的心打妄想、胡思乱想的时候，不能将心拉回来，他必须观察这个妄想的心，直到妄想停止，才能够回来观察修行目标。

当然还有其他的差别。当你修行 Samatha，你的心能够达到相当深的定力，于是你从烦恼、五盖当中清净出来，也许你的定力能持续一小时、两小时、三小时，心非常平静、安宁、祥和、快乐，然后这项定力会渐渐消退，心就开始散乱。这时候你不再感觉平静、安宁、快乐，当你的定力退去，一切贪、瞋、痴、慢、

疑烦恼就能够侵入你的心中。这表示只在你的心专注观察目标达到相当深的禅定这个时间里面，你才能享受到平静快乐。

而修行 Vipassana 的结果则不然，你可以根据自己的经验了解到这一点：当你在禅修当中清楚的观察到一切身心现象都不断在生灭的这种情况，你忘不了这种悟境，你了悟到身心现象的无常性。在这一刻，你不认定这些无常的身心现象是“人、我、众生”。这些身心现象并不能持续不变，这些身心现象能够持续多久呢？心理现象只能持续百万分之一秒，而身体现象能持续的时间是心理现象的十七倍。

你禅修之后，回到家里，在平常生活中，你一回忆到禅修当中很清楚的悟境，这一刻你也不会认定身心现象是“人、我、众生”，你也能够享受到你的悟境。如果你不相信我，你回家之后应该试着回想你的悟境。有一些修行者已经有很好的经验，如果他们能够继续精进修行两个月，他们一定能达到第一阶段的证悟，也就是须陀洹道。

因此，这也是修行 Samatha 和修行 Vipassana 的差别：Samatha 修行的成果，只有在心入到禅定的时候才能够享受到；而 Vipassana 修行的成果，是当你回想起悟境的时候，你就能够享受到你的成果。

因此在这边我们已经讲了好几项 Samatha 修行和 Vipassana 修行的差别：它们的目的，它们的结果，它们的方法，以及享受成果的情况。了解了这些差别，大家就知道自己应该选择哪一种修行方法。

在缅甸，我们认定 Samatha 是修行禅定的方法，Vipassana 是修行智慧的方法,你要选择哪一种呢？ Vipassana修行,为什么呢？因为禅定的结果只限于入定的时间内你能够享受到，这是暂时性的; 而智慧的结果,是只要你回想到你的悟境,你就能一直享受到。

时间到了，我们只剩下明天、后天两次的讲座，而我还有许多要点想跟大家讲，讲不完的部分，我只好带回缅甸，跟我们缅甸的修行者继续讲了。

最后愿大家能够分辨 Samatha 修行和 Vipassana 修行的差别，精进修行 Vipassana，达到解脱一切痛苦的目的。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十六讲

以 Samatha 修行法
来帮助修行 Vipassana

今天是公元一九九二年一月二十三日。昨天跟大家解释了 Samatha 修行与 Vipassana 修行这两种修行法的差别，但是还没有解释到如何以 Samatha 修行法来帮助 Vipassana 修行法。

《清净道论》当中很详细地解说了 Samatha 修行法，而且讲到 Samatha 修行法有很多的利益。当修行者达到禅定或者说安止定，他如果想要享受平静、安宁、快乐的心境，他就可以来安止在自己所修行的目标。渐渐的，他的心完全专注，完全吸收在修行目标，于是他的心变得很清净，他感到平静、安宁、祥和、自在、喜悦、快乐，这种情况叫“禅悦”：禅定当中的喜悦。这时候他没有一切贪瞋痴慢疑烦恼，没有忧愁、悲伤、失意、懊恼、压力等等，他处在一种平静快乐的状态。这是禅定的一种利益。当他的定力能够持续一两个小时，他就能够享受这种禅定的喜悦一两个小时。有时候当他的禅定能持续一两天，他就能够享受在这种禅定喜悦当中一两天之久。然而，一旦他出定，离开禅定的境界，这时候一切贪瞋痴，一切忧愁、悲恼、失意、压力等等，这些烦恼仍然会侵入他的心中。这表示说，一切烦恼都被禅定的力量暂

时清除，修行者暂时得到清净。

然后我们说到四禅八定，也就是禅定的八个层次，这是修行神通的基础。修行者以这八种“定”为基础，进一步能够修行而引生超自然的能力，就是所谓的神通。所以，能够达到神通这也是禅定的另一种利益。

此外四禅八定也是圣者们进入果定的基础：如果一位圣者想要享受果智当中的平静安乐，他必须先具有够深的禅定作为基础，然后来修行内观，经过一层又一层十三层的内观智慧，他就能够进入果智，而享受果智当中的平静安乐。如果你没有足够深度的禅定作基础，你是无法进入果智的。所以能够让一位圣者进入果智的智慧，享受果定的利益，这也是禅定的一种利益。

然后如果一位三果阿那含圣者或四果阿罗汉圣者想进入灭尽定，他也必须先修行禅定达到四禅，成就了四禅才有可能入灭尽定。禅定是灭尽定的基础，这也是禅定的另一种利益。

得到四禅八定的修行者，死了之后能够生到梵天，能够生到色界天乃至无色界天，这也是禅定的利益之一。

正如大家所知道的，有两种 Vipassana 修行法。第一种就是先修行 Samatha，然后才修行 Vipassana。第二种就是单纯纯粹修 Vipassana，并没有先修行 Samatha 作基础。修行者一下手就直接修行 Vipassana，这样的修行法，叫作纯粹的 Vipassana 修行法，也叫“干观者”。如果一个修行者他有足够的时间能够来修行，比如说有六个月、一年、两年、三年，那么他最好先修行 Samatha，修行两三个月，然后剩下来的时间转过来修行

Vipassana。

Samatha 的修行方法主要有两种形式，第一种形式是专注型，第二种是深思型。

数息观是一种专注型的 Samatha 修行法：你必须将心专注在呼吸的出入，而不应该去思维它，去深思它。而念佛观，则是一种深思型的 Samatha 修行法：你必须深深的思维佛陀的功德，将你的心专注在思维佛陀的功德上，如此你的定力会越来越深，这是深思型。慈心观也是一种深思型的 Samatha 修行法：你专注的、深深的思维令一切众生离苦得乐，内心充满慈悲，专注在这种慈悲心的感觉里面。因为心受到慈悲这种感觉的滋润，所以变得很柔软，你就会感觉非常的平静、安宁，这也是深思型的 Samatha 修行法。

修行数息观，你必须将心专注在呼吸的出入，当空气出来的时候，你内心作一个意念说“出”；空气吸进去的时候，你内心作一个意念说“入”，这样“出、入，出、入”。内心作的这个“出入”的意念并不重要，重要的是你的心必须专注系附在呼吸的出入。

马哈希禅师分辨 Samatha 或者止禅修行法的数息观以及作为 Vipassana 或者说观禅、智慧禅修行法的数息观两者的差别。

《清净道论》讲到的数息观，是包含在四十种止禅的禅定法当中，所以根据《清净道论》，数息观是一种 Samatha、止禅修行法。而在佛陀所开示的《大念住经》当中，数息观是一种 Vipassana、观禅或智慧禅的修行法。所以这也就是马哈希禅师之所以必须分辨，在什么情况下数息观属于 Samatha、止禅修行法，在什么情

况下数息观属于 Vipassana、观禅或智慧禅修行法。当修行者修数息观的时候，他注意呼吸的出、入，他内心作意念说“出、入，出、入”，这时候这个数息观是 Samatha 或止禅的修行法，因为他所观的“出入”只是普通的名称，并不是身体现象，也不是心理现象。但是如果修行者观察呼吸时，他是注意在观察空气进出的时候接触鼻孔的感觉，觉知出入息的流动性、或冷和热、或硬和软等四大种现象，这种数息观是属于 Vipassana、或观禅、智慧禅的修行法。当修行者观察空气进出接触鼻孔的感觉，这样的触觉就等于在修行内观静坐的时候观察身体的触觉，是同样的作用。触是八种身体元素当中的一种，地水火风这四大也包括在这八种身体元素之中，所以当修行者用触来作为目标修行的时候，就是在观察身体现象，所以他是在修行 Vipassana 或者说观禅。马哈希禅师就是如此来分辨数息观到底是属于 Samatha 修行法或者属于 Vipassana 修行法。

现在要解释“先修 Samatha 再修 Vipassana”的这种修行法：当修行者修行 Samatha，用数息观观察呼吸出入，渐渐的心越来越专注，达到相当深的定力。要修多久才能达到相当深的禅定呢？这是不一定的，必须由你过去生当中所积累的经验而定。过去生当中所积累的修行经验叫作波罗蜜，每个人所积累的波罗蜜深浅不同。如果你“过去生”修行的经验很好，也许你七天或者十天就能达到深的禅定。但是，如果你“过去生”所累积的经验不多，你就必须付出勇猛精进，日夜修行禅定。也许经过一个月的精进修行，你能够达到初禅。当你达到初禅，心能够持续专注在观察

呼吸的出入乃至完全的专注。

初禅之后就要由你的目的而决定，如果你是为了修行 Vipassana 才来修行 Samatha，这时候你不必更进一步修更深的禅定，因为初禅的定力已经足够来修行 Vipassana。其实不一定要达到初禅，在初禅安止定之前的近行定，它的定力已经足够让修行者来修行 Vipassana。这时候你的心非常稳定，能够持续专注观察一切修行目标，你转回来修行 Vipassana 的时候，不需要费什么力气就能专注观察一切身心现象。因为你已经具备相当深度的定力，你的心已经从烦恼和五盖当中清净出来，达到了心清净。定力深，内观觉悟力就变得锐利，你在观察腹部起伏上下的时候，很快就能够观到一系列很小的上升或者下降的动作，一个接一个的生灭。你能够分辨腹部的上升下降是物质现象或者说身体现象，观察的心是心理现象，你不会认定物质现象或心理现象是“人、我、众生”，如此你能够去除“人、我、众生”这种错误见解，能够去除这种萨迦耶见或“我见”。

由修行 Samatha 转来修行 Vipassana 不久，你就能够透视了悟到这些现象，为什么呢？因为你的定力已经相当深。你从哪里得来的定力呢？从修行 Samatha 得到。

如果你过去生中所积累的修禅定经验很少，你也许必须修得相当长的一段时间，也许一年、两年乃至更长。在缅甸曾经有一位长老他非常热衷于得到神通，所以他很精进的修行禅定，他花了很多年的时间在森林里面修行禅定。然而大约过了十五年，他死了，还没有得到禅定。为什么呢？也许因为他过去生中所积累

的修行经验少，或者说他是一种习惯于思维批判类型的人。他如果用思维的心批判自己的修行经验，这就会对他造成障碍。修行 Vipassana 的人，必须用单纯的正念观察身心现象，没有思维、推理、分析、批判的余地。如果 Vipassana 的修行者用思维的心推理、分析、批判，也许让他修到死也不能够透视到身心的真相。所以说，修行的成就决定于过去生所累积的经验，以及今生的努力精进。这就是我之所以告诉大家，有足够时间的人，最好花两三个月先修行 Samatha，然后修行 Vipassana，然后你就能够在两三个月当中了悟到身心的真相。在三个月的时间内，你至少能够达到第十一观智，因为这是不困难的，你所需要做的就是付出持续稳定的精进。

稳定的精进、持续的正念、坚定的毅力和坚强的忍耐，是内观修行最重要的要素，你对每一个人，每一件事物都必须忍耐。

如果修行者有很多时间能够修行，比如说半年、一年、两年，他就能够用两个月到三个月的时间先修行 Samatha，然后修行 Vipassana。但是不管他能不能达到近行定或安止定，我认为修行 Samatha 两个月就已经足够了，他就应该转来修行 Vipassana。但是在缅甸或者在澳洲也一样，有一些修行者修行 Samatha 三天，然后修行 Vipassana 七天，这样就叫作先修 Samatha 再修 Vipassana。三天时间的修行你能不能达到禅定呢？不能。

修行 Samatha 的时候，如果你感觉腿部有强烈的疼痛，你该怎么办呢？你必须将心拉回来继续专注观察呼吸的出入。但是腿痛太厉害，你不可能让心专注观察呼吸。心一直都注意在痛，没

办法观察呼吸，该怎么办呢？如果是 Vipassana 修行者，他还可以来观察腿的疼痛，但是 Samatha 修行者不应该观察腿的疼痛，因为他只有单一项目标，也就是呼吸。所以他不应该将心转移到其他地方，只观察腿或者膝盖等等地方的疼痛，所以当疼痛很厉害的时候，他只好换腿，换姿势。如果换姿势之后仍然不能够专心观察呼吸，他只好站起来到户外去走一走，再回来静坐继续观察呼吸。

我们在修 Vipassana 的时候，有时候也会用到慈心观或者念佛观来帮助 Vipassana 的修行。因为慈心观不是干燥的，慈悲心的感觉能够滋润我们的心，让我们的心变得柔和、平静、安宁，于是你超越你干燥的妄念。这时候再转回来修行 Vipassana，对你的修行有很大的帮助。在你修行 Vipassana 感觉到心中妄想非常多，心情非常躁动不安，这时候你可以暂时停止修行 Vipassana，而转来修行慈心观或者念佛观这两种 Samatha 修行法。也许转过来修行一坐或者两坐，等你的心柔和平静了，再回过头来修行 Vipassana。

同理，修行念佛观的人，必须对佛陀的一生以及佛陀所开示的教导先要有相当的了解，如此当你来思维佛陀的功德，把心专注在佛陀的功德能够达到相当深度的专注。如果是容易胡思乱想或者是容易分析推理的人，可以用念佛观来对治，因为思维佛陀功德的心会取代胡思乱想，或者妄想、以及分析推理的心。于是他的心平静下来，能够转来修 Vipassana。如果有某些因素造成你失望、沮丧，你可以先修慈心观，修两坐或者三坐，然后回来修

Vipassana。

如此，就是运用 Samatha 修行法来帮助 Vipassana 的修行，对于得到深的定力方面以及得到清晰的内观方面有很大帮助。就好比一个人在烈日下旅行走了很长的路，不能再走，这时候他必须在树荫下休息，等到恢复体力才继续旅途。如此，在修行内观觉得很疲累的时候，你可以先转来修行 Samatha。等你达到相当平静之后，你再回过头来修行 Vipassana，这是很有帮助的。但是如果修行者没有足够的时间能来修行，他就只好直接修行 Vipassana，就是纯粹 Vipassana 的修行者。他就是藉着正念的力量，观察一切身心现象。持续的正念能够让他的定力渐渐加深，心能够持续专注达到相当深的程度，他也能够达到心清净，这是利用瞬间的定力或者翻译作“刹那定”，因为他的心能够保持正念持续观察一切身心现象，刹那定相续，于是定力越来越深，他的心从烦恼和五盖当中清净出来，于是内观觉悟力变得锐利，能够透视到身心的真相，他也能达到内观的智慧。

时间到了，最后祝大家以 Samatha 来帮助 Vipassana 精进修行，达到灭苦的目标。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十七讲

禅观进阶与十六观智

今天是这一期禅修当中最后一次佛法开示。

今天要简单跟各位介绍在修行内观的过程当中，一层接着一层的境界。今天我所根据的，是佛陀在经上的开示以及《清净道论》，马哈希禅师的开示。今天要解释如何修行而达到第一观智，就是“色心辨别智”，以及第二观智“分别因果法则”的智慧，以及第三观智“了悟身心无常、苦、无我”的智慧。

在修行者达到第一观智“色心辨别智”之前，必须先藉着相当深度的定力，达到心清净。心清净之前，修行者必须先遵守戒律，达到戒清净。因此，最初你必须先持戒，达到戒清净，进一步达到心清净。要达到心清净，可以藉着修行 Samatha 而达得到近行定或者安止定。如果是纯粹 Vipassana 修行者，即纯观者或者干观者，他可以藉着刹那定相续增强而达到心清净。

定力够深的时候，心能够持续专注在目标上，心从烦恼和五盖当中清净出来，这时候与定力一齐生起来的内观觉悟力变得锐利，能够分辨身体现象与心理现象的差别，这种智慧是色心辨别智，是第一观智。这种智慧能够令修行者从有“人、我、众生”这种错误见解当中清净出来，所以这个时候也就是达到“见清净”。

在这个时候他没有“人、我、众生”这种错误见解，但是他只是暂时去除“我见”，还不是完全拔除“我见”，唯有当他证到初果须陀洹，他才完全拔除“我见”。

他继续精进修行，定力更深，内观力更锐利，他就了悟因果法则。这种了悟使修行者去除疑惑，去除对于过去、现在、未来有没有“我”存在的这种疑惑。当他观察腹部上下的时候，他了悟到因为有腹部的上升和下降，才有观察腹部上升和下降的心。腹部上升下降的移动是因，观察的心是果。在行禅当中，他也能够了悟到因为有脚的移动，所以才有观察脚移动的心生起。脚的移动是因，观察的心是果。然后他还能够观察到一切动作之前先有动机，他了悟到一切的动作都不是“我”在做，都是由动机而引起。先有举起脚的动机，然后脚才举起来；先有跨脚的动机，然后脚才跨出；先有令脚落下的动机，然后脚才落下；先有让脚往下压的动机，然后脚才向下压。所以脚的一切动作都是动机在推动，动机在做，而不是一个“人”，一个“我”在做。他了悟到因果法则，就能够去除对于过去、现在、未来有没有真实的“人、我、众生”存在的疑惑。他非常清楚的看见到世界上没有所谓的“人、我、众生”，真正存在的只有因和果。这种了悟因果缘起法则的智慧就是第二观智，同时也是达到了“度疑清净”。

然后他继续精进修行，就能够了悟到身心现象的三项共同性质，也就是”无常、苦、无我”。这时候他会有很多疼痛的感觉，但是他能够忍耐。疼痛一来他就立刻观照，然后疼痛消失掉。接着下一个疼痛又来，他又观照，又消失；下一个疼痛又来，又观

照，又消失。所以他必须观察很多疼痛的感觉，渐渐的他的定力越来越深，他的心能够深深的专注、穿透疼痛，他感到一波接着一波的疼痛生起消失。有时候疼痛像脉动一样，一个脉动接着一个脉动，生灭生灭，有时候像泡泡一样，一个泡泡接着一个泡泡。如此他观察到生灭无常，于是他也能够观察到其他身心现象的生灭，所以他判断一切身心现象是无常。因为是无常，所以就是苦，是受到刹那刹那生灭压迫的这种行苦。既然是无常，是苦，所以就是无我，这时候他是达到了第三观智：叫遍知智，或思维智，了知一切身心现象无常、苦、无我的观智。

接着在他观察疼痛的时候，疼痛渐渐消失掉，疼痛的感觉变得不强烈。在行禅当中他能够观察到脚的每一个移动都分成一系列的小动作，身体的每一个动作都是一系列的小动作连续的在生灭生灭。当他经过这段过程，他感觉非常平静快乐。在他的坐禅或者行禅当中，他不再有任何疼痛的感觉。即使稍微有一点疼痛生起来，他一观察痛，痛马上就消失掉。因为他的心中没有一切干扰，所以他的心越来越专注，定力越来越深。然后他感觉到非常的平静、安宁、喜悦、快乐。

因为定力够深，内观力就锐利而具有穿透性，他丝毫不必费力就能很清楚观察到一切身心现象。一切身心现象生起的时候，心自然就能够观察到。然后身心一齐消失，接着下一个现象生起来，观察的心也随着生起来观察，然后又成对的消失。他不必费力，他的精进与定力达到了平衡，因此他感觉平静、快乐、喜悦。因为他的定力深，内观觉悟力锐利，有时候他看见自己的心中有

很亮的光明，有时候好像太阳的光芒，有时候好像月亮的光，有时候他看见浮动的光。当他的定力还不够深，内观力不够锐利，这时候他所见到的光是淡淡的，朦胧的，不很明亮的。有些人所经历到这种光明的现象时间很短暂，有些人经历的时间大约是一分钟，也有些人持续更久，在静坐当中他看见光明他就观察光明，观察说“看到，看到，看到”（编注：当观察光明时不是去观光明本身，所以不能观“光明、光明、光明”，而是要观看到光明的心，标记说“看到、看到、看到”），但是光明仍然不消失，在每次静坐当中都出现；有些人也许持续一天、两天、三天，他必须继续观察“看到，看到，看到”，有时他会感觉失望，因为除了光明之外他观察不到其他的目标。大多数的修行者所经历的光明现象持续不久，正念观察它不久就消失掉，于是他对修行及对佛法僧三宝生起很坚定的信心，因为他经历到不平常的经验，经历到他这一生当中前所未有的平静、安宁、快乐。即使他已经是一个亿万富翁，或者是一个成功的企业家，他也不曾经历过这种平静、安宁、快乐的境界。所以他对佛法僧三宝以及对于这种修行方法生起非常坚定的信心，他很热心地鼓励其他人来修行内观。有时候，他感觉到全世界的人都应该来修行内观，因为他本身亲自经历到这么好的境界。

但这些境界是他好的敌人。为什么说这是好的敌人呢？因为它们很好，很可爱，但是它们不是你的朋友，它们是你的敌人。因为它们太好，太可爱，所以你喜爱它们，执著它们。即使你的老师曾经教导你，不要去喜爱它们，执著它们，必须观察它们，

可是你仍然会喜爱和执著它们，你就不能继续精进修行，达到更深的内观智慧。因为你好的敌人障碍了你，你执著它们。

总共有十种境界会令修行者执著，这种执著叫作十种内观的染污。有些修行者经历这全部十种的境界，有些修行者只经历两三种。但是每一位修行者几乎都会经历到光明这样的境界。只是有些修行者所见到的光明比较黯淡，有些修行者见到的光明是相当的明亮，这说明修行者达到了第四观智：生灭随观智。

如果修行者不贪爱执著在第四观智的美好境界，他能够正念观察，看见光明的时候就观察“看到，看到，看到”，内心感到快乐的时候就观察“快乐，快乐，快乐”，充满喜悦的时候就观察“喜悦，喜悦，喜悦”。任何好的敌人一出现他立刻观察，一直观到这些境界消失为止，如此他就能够通过这些境界，心达到更高的内观智慧，他的心变得非常稳定，很轻而易举就能观察一切身心的现象。

身心现象一生起他就观，一观就迅速灭掉，这是观察身心现象迅速生灭的智慧。进一步，当他的内观智慧更锐利。他观察一切现象，一观察，没有见到现象的生起，只见到现象的消失。比如观察腹部起伏上下，或者观察疼痛，或者观察痒。这时候他一观察目标，目标就消失，没有见到目标生起的象，只有消失的象。他所观察到的一切身心现象都是在“消失，消失，消失”，都在解体。乃至有时候他的心观察不到任何目标，这时候他必须观察能够知道的这个心，观察说“知道，知道，知道”。因为他已经完全没有身体形状的感觉，他感到空无所有，所剩下的只有知道

这种空无所有这种情况的心，他必须观察这个知道空无所有的心，观察说“知道，知道，知道”。

有时候，也许有一秒钟这样短暂时间，他不但感觉不到身体形状，而且连知道的心也消失掉，这是达到第五观智，叫作“悟坏智”或者也翻译为“坏灭随观智”：了悟到一切身心现象坏灭的象，因为它们不断的消失，消失。

没有任何现象能够持续，都在消失当中，所以他感觉到恐怖，一切现象是可畏惧的，这是第六观智，叫作“觉怖智”或者“怖畏现起智”：感觉到恐怖、害怕。

有些修行者感觉恐怖，好像在害怕某一件事情一样，但是问他害怕什么，他也找不到他之所以害怕的原因，他没有任何理由害怕，事实上他所害怕的就是一切身心现象不断地消失、消失。于是他感觉到悲哀，因为没有什么可以贪爱执著的。有时候他感觉想家，事实上他并不是真的在想家，但是他感觉到想家，他对一切身心现象都感到悲哀，这是第七观智叫“苦患智”，或者翻译为“过患随观智”。

然后当他继续观察身心现象，他感觉到厌倦，一点快乐也没有，因为他观察到一切现象迅速在消失，消失，他感觉好像自己没有什么地方可以安住，没有地方可以生活，没有地方可以去。假如他在修行内观之前非常喜欢看电影，然后当他修行到这一个阶段的时候，即使别人强迫他去看电影他也不去，这种智慧叫作“厌离随观智”，这是第八观智。

他对一切不断消失的身心现象感觉到厌倦，这时候即使他觉

得懒惰，不想修行，于是我们允许他不必修行，让他躺下来睡觉，他也不愿意这么做，他继续修行就达到了第九“欲解脱智”和第十“复起审察随观智”。

因为他感受到一切身心现象的可怖以及令人厌倦，于是他急切的想要追求解脱，所以他再一次提起勇猛精进来修行。这时候修行者必须面对修行的种种苦境，包括各种的痛、痒、麻木、僵硬等等。即使有很强烈难忍的疼痛，但是修行者仍然能够面对，仍然能够很有精神的来观察疼痛。于是疼痛就解体，消失，但是仍然有疼痛继续会来，他再观，疼痛又消失；疼痛又来，又观，又消失。如此他必须观察相当厉害的疼痛，他了悟到苦，他感受到被不停生灭、变化压迫的这种苦。他观察苦越来越清楚，观察无常也越来越清楚，因为它们都不断在生灭，这叫作“复起审察随观智”，这是第十观智。

如此精进的观察疼痛之后，他超越了这一个观智。他观察到一切身心现象生灭非常的分明，观察目标的心非常专注，所以他感觉非常的平静安祥。这时候他的心既不痛苦也不快乐，心境非常平静稳定，观察一切身心现象的生灭极为迅速。此时你无法叫你的心离开观察身心而去贪着你喜爱的外尘目标，你的心不会向外攀缘，即使你勉强将心送出去，但是心又会很快回来。好像你把球丢向墙壁，球又反弹回来一样，这是非常好的一个内观境界，这叫作“行舍智”，这是第十一观智。

修行者对一切身心现象都感觉到中和平等，这是全部十三观智当中最好的一个观智。你既不懒散也不太急躁，心完全平静稳

定地观察一切当下发生的身心现象。你一坐可以坐一个小时，两个小时，四个小时，乃至更久，定力很深，心不往外跑。在行禅的时候，能够很清楚的观察到一切动作的生灭，有时候你感觉不到身体的形状或者脚的形状，你所观察到的只有移动本身。你的精进既不太强也不太弱，于是你的定力持续加深，你的进步非常神速，有时候身心现象很迅速的生起消失，使得你所观察到的境界好像它们在闪烁一般。这种快速生灭的身心现象，像在闪烁一般的呈现出来。接着他进一步达到了"随顺智"，这是第十二观智。然后很迅速的进一步他就达到了"种性智"，所谓种性智是第十三观智，这是凡夫和圣人的界线，再进一步就从凡夫进入到圣人的境界。当他越过这一个界线的时候，他感觉到好像一下子落入某一种身心状况，这时候就是"道智"，这是第十四层智慧。经上说，道智是以涅槃为目标。紧接着下一念生起来，停留在涅槃上这叫作"果智"，这是第十五层的智慧。

达到果智之后，修行者开始回顾自己修行的过程，而且回顾自己是否已经灭除了烦恼，是否已经达到苦的止息，于是他能够了知这些情况。这就是第十六观智"省察智"。

如果他是已经达到初果须陀洹，他一回顾就了知自己已经完全拔除了"我见"这种错误见解，以及完全拔除对三宝的怀疑。所以，他没有会令他堕入四种恶道的粗重烦恼，他的烦恼变得很轻。须陀洹，他不会再投生到四种恶道，即阿修罗道、畜生道、饿鬼道和地狱道。因为他已经拔除根本的基本的烦恼，也就是"我见"和怀疑。

因此缅甸的佛教徒都相信，修行者必须至少修行达到初果须陀洹，才能够免除堕入四种恶道这种可怕的境界，才算是真正的安全。

时间到了，最后愿大家尽自己最大的努力精进修行，至少都能够证到初果须陀洹，离开可怕的四恶道境界，进一步能够灭除一切苦达到安乐的涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

第二十八讲

回答学员的有关问题

今天是我们回答学员问题的时间。今天总共有十二个问题。

第一个问题：

问：请简单叙述这种修行方法的历史，是谁最初用这一个方法修行？为什么对于这样的修行法有一些争论呢？

答：马哈希禅师在他二十八岁的时候，跟随一位非常有名、大家都公认他已经成就阿罗汉的一位禅师来修行 Vipassana。这位禅师叫作揭达旺大师。

一齐跟随揭达旺大师修行的很多学生当中，其中有一位学生他尝试过很多修行法，想要找出一种最好的方法，结果他发现观察腹部起伏上下这种方法最好。观察腹部起伏上下这是风大的作用。如此的观察修行，具有多方面的利益，他自己尝试成功之后，也教其他修行人尝试着来修行。结果大家修行之后，也在定力以及内观的进展方面得到很大的利益，然后他们的老师揭达旺大师也认可了这个方法。这是与《大念住经》当中佛陀开示的方法是一致的，因为《大念住经》当中有一章佛陀开示到，要观察四大：地大、水大、火大、风大的性质。当你观察腹部起伏上下，定力

够深的时候，你就观察到移动的本身，这时候你只纯粹见到移动本身，你没有见到腹部的形状或身体的形状。

进一步，通过观察腹部的上升下降移动，你能够观察到这个移动的生灭，观察腹部的移动就是观察风大的作用。马哈希禅师他也尝试用这种方法来修行，结果他修行得非常成功，所以他弘扬这个修行方法。

接着你问到为什么对于这样的修行方法有争论？

这个修行法在缅甸本身是没有什么争论的，因为有很多禅师，很多修行者都是修行这样的方法，因为他们了解这个方法符合佛陀在《大念住经》上的开示，所以没有争论。但是缅甸以外，外国的修行者对于这个方法就有意见，因为他们没有实地来修行这种方法，他们没有正确了解到经上佛陀开示的要点：要观察四大的现象。他们只着眼在名字上：这个名称就是“腹部”。他们认为佛陀在《大念住经》当中并没有教导人家观察腹部，所以他们会有争论。因为他们没有正确了解到所观察的是腹部移动的现象，这正是风大的作用，这是符合佛陀的教导的。

第二个问题：

问：请解释在佛学当中，为什么生气不是一种情绪作用？然后请问害怕和悲伤这些情绪作用与生气之间有什么差别？

答：佛法中将身心归纳成五种集合，就是所谓五蕴。第一个色蕴，是物质现象的集合；第二受蕴，是包括一切感受的心理作用；第三想蕴，就是指记忆、回想的心理作用；第四行蕴，是指心理

作用组成，就是包括除了感受和回想和心意这三种之外，其他所有心理作用都包括在行蕴里面；第五识蕴，就是心意认知的作用。这里面受蕴，包括一切的感受，包括痛苦的感受、快乐的感受，以及不苦不乐的感受。你这边所讲的悲伤是属于感受，是第二受蕴所收摄。除了受蕴、想蕴、识蕴这三种之外，其他心理现象都是属于行蕴所包含，因此害怕和生气等等作用是属于行蕴。

根据佛法，生气并不属于受蕴，并不属于感受。因为佛法中讲缘起的法则，说到“十二因缘法”，有十二环互相关连。因为“无明”，对身心的无知才产生“行”——做种种的行为；因为有这个种种的行为业力，才投生下一世最初的“识”——最初一念；有识才产生 “名色”，就是身体、心理的现象；有名色才产生“六入”——六种感官；有六入才产生接触，“触”的作用；因为接触之后才产生“受”，感受；感受之后才生起“爱”，贪爱或者厌恶；因为有爱才生起“取”，去追求，执取；有“取”就生起“有”，就是造作行为，造业；有了这个业，又感召下一生的“生”——生出来最初一念，开始一个新生命；有生，就有老、死、忧悲苦恼。因此这里面的受——感受是由接触而生起来，然后由这个感受再生起爱，贪爱或者厌恶，生气是包括在爱这一项，它是属于厌恶这一方面。如果你把生气归属于在受这一方面，那么你就少掉了一环，因为你的生气不会生起贪爱，因此生气不属于受蕴，而属于行蕴。

第三个问题：

问：在 Vipassana 修行当中，有没有可能会坐禅坐得太久呢？

答：这是可能的。在缅甸，有些 Vipassana 修行者，他一坐就可以坐十个小时、十三小时、十五小时，乃至二十多小时，身体都不动，因此这是有可能的，但是不需要。如果你一坐能够坐两小时，这就足够令你达到相当深的定力，以及相当锐利的内观觉悟力，能够让你透视了悟到身心的真相。

第四个问题：

问：当我们感觉观照非常的轻易，然后心没有一切目标可以观察的时候，该怎么办？昨天你告诉我说要观察“知道，知道，知道”。

答：你说“心没有一切目标可以观察”这句话是错误的。心生起的时候，必然有目标与心同时生起，如果没有目标心不会生起。当你认为心没有一切目标可以观察，这时候你的心是观察空无所有这种情况，所以你必须要观察这个知道空无所有的心，然后你做标记说“知道，知道，知道。”

第五个问题：

问：妄想从哪里来呢？心是不是像蓄水池一样储存我们所做的一切行为作用？

答：妄想是没有来处，因为它不是物质的东西，也不是实质的东西。妄想的生起是由它的目标而决定，有目标才生起妄想来了知这个目标。然后你问到心是不是像蓄水池一样储存我们所做的一切行为？不是的。心并不是像蓄水池一样，心是你必须要正

念观察，如此它就不会令你受苦，心不像蓄水池。

第六个问题：

问：请解释五蕴与六根的关系。

答：五蕴这个蕴的意思是集合、聚集的意思，一切的身心现象都包含在这五蕴之中。第一是色蕴，就是物质现象的集合；第二受蕴，是一切感受的集合；第三想蕴，是一切记忆、回想作用的集合；第四行蕴，是包括一切心理组成，一切附属的心理作用的集合；第五识蕴，这是一切心意认知作用的集合。而六根第一个是眼根，这是第一项感官。眼睛它是属于身体现象还是心理现象呢？是身体现象，这是属于第一色蕴，这是物质的组合。耳根，耳朵它是属于身体现象还是心理现象呢？是身体现象，也是属于色蕴。鼻根、舌根、身根都是属于身体现象或者说物质现象，是包含在色蕴里面。第六个意根，这是属于哪一种现象呢？是物质还是心理现象呢？是心理现象，那么是属于哪一蕴呢？这是包含了受蕴、想蕴、行蕴和识蕴，因为这里讲到意根的时候并不是指单纯的识蕴，不是指单纯的心意认知作用，而是包括和心意同时生起来的附属心理作用，也就是心所。所以说这里的意，它是包括心和心所，也就是包含了受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

第七个问题：

问：昨晚的佛法讲座你好像没有讲到求解脱的欲望，请简单的解释一下；而且你说到初果须陀洹所灭除的烦恼当中，你并没

有说到灭除对宗教仪式、戒律的执著，请简单说明。

答：昨天晚上的讲座，我是不是讲到求解脱的欲望呢？我讲到了，当时你好像有一点困。接着你问到说：你讲到初果须陀洹所灭除的烦恼时，并没有讲到灭除对于宗教仪式、戒律的执著。是的，在经上说到初果须陀洹他所灭除的烦恼是“我见”和“怀疑”这两种，经上只提到这两种。但是在经的注解上，还提到了初果须陀洹他也灭除“戒禁取见”。所谓“戒禁取见”的意思就是执著错误的宗教仪式或者错误的戒律，认为奉行这些仪式、这些戒律就能够解脱生死轮回，能够解脱一切痛苦，这叫作戒禁取见。如果一个人他单纯只执著宗教上的仪式、戒律，并不能算是戒禁取见。譬如说当一个人执著对佛法僧三宝礼拜的仪式，他能够因此而得到福德，他的目的是要修善积德，所以他来奉行这些仪式，这种情形不算是戒禁取见。只有当一个人他以为执著奉行这些仪式、戒律，就能够使他解脱生死、解脱轮回，这种情况才算是戒禁取见。佛经的注解上讲到戒禁取见在初果须陀洹的时候能够灭除，但是佛经本身并没有讲到，我们应该依据佛经所说的来作标准。

第八个问题：

问：你讲了一个故事：一个开悟证果的人他永远平静快乐，不爱任何人，他完全漠然无视于一切外境。但是我认为一个开悟的人他必然是有怜悯心的，我感觉迷惑的是如何一个有怜悯心的人，他同时能够对外境漠不关心吗？

答：你说我讲到一个开悟证果的人他是永远平静快乐，不爱任何人，这句话我并没有这么说。因为开悟证果可以分为四个阶段：第一是须陀洹，第二斯陀含，第三阿那含，第四阿罗汉，只有达到完全灭除烦恼的阿罗汉境界，他才没有一切所爱。在英语中所讲到的爱 love 是很难定义的。在公元一九七九年，我跟随马哈希禅师在美国的 IMS（爱摩萨）主持一次禅期当中，有一位修行者，大概是年纪三十岁左右的女士问我说："什么是爱"。我不知道她所指的是哪一种爱，因为基督教所讲到的爱，可以分作两种：一种是爱你的同胞，一种是爱你的配偶。所以我回答她说："我不了解爱，我所了解的是慈心观，如果你想知道慈心观，我可以为你解释。"这里所说到，当一个人完全灭除了烦恼成就阿罗汉的时候，他不爱一切人，这是就贪爱的意思层面而说的。但是如果从慈悲心的角度来说，阿罗汉他爱一切人，因此我们必须分辨无私的慈悲与贪着的爱这两者之间的差别。

然后你问到"我认为一切开悟的人必然是具有怜悯心的"。是的。慈和悲的作用不同，慈是愿一切众生得到安乐，悲是怜悯众生，愿一切众生解脱痛苦，然而如果你有慈你就有悲，如果你有悲你就有慈，而不是贪著的那种爱。

在这一期禅修当中最初开始一星期的时候，有一位修行者请我解释"关系的爱"。我问他说："你所指的是哪一种关系"？他说是男女之间的关系。我回答他说："我不知道那种关系，我所知道的关系是动机和身体动作之间的因果关系"。这非常有趣。

然后你问到为什么一个有怜悯心的人同时能对外境漠不关

心，你了解了吗？还需要再解释吗？怜悯心并不是漠不关心，怜悯心是同情其他人的痛苦，希望其他人离开痛苦，这和漠不关心之间有很大的差别。

第九个问题：

问：我想到你所说的一个故事：一个人离开他的妻儿出家修行，他开悟证果之后遗弃他的妻儿而且毫不关心他们的痛苦，他这种态度令我不解，为什么他一点也不怜悯他的妻儿？为什么他不履行他对她们的义务？为什么他要出家作比丘，而不作一家之主？我想阿罗汉应该是超越喜爱与厌恶的。

答：这里你问到他为什么不怜悯她们？当这位比丘不睁开眼睛，不被他妻儿的痛苦所打动，这表示这位比丘非常怜悯她们，为什么呢？如果那时他睁开眼睛抱起婴儿来，如此婴儿的母亲必然会想说：这位比丘仍然爱我的婴儿，仍然爱我。然后她可能过来拥抱这位比丘，而这位比丘是一位证到阿罗汉果的圣人。如果这个女人这么做，这是一种恶业，会使她将来受到很大的痛苦。因此为了避免这种情况，这位比丘必须保持漠然，不应该被母亲和婴儿所打动。当这位女人看到比丘对他们漠然无动于衷，于是基于自我的骄傲与高慢，她就抱着婴儿掉头而去，如此这个女人就不至于受苦。

为什么他不履行他对她们的义务？因为现在这个发问的人还没有证到阿罗汉果，他以为阿罗汉仍然必须履行对俗人的义务，但事实上阿罗汉或比丘没有对任何人的义务。丈夫必须履行对家

庭、对妻儿的义务，而比丘并不是丈夫，也不是在家人，他不必履行丈夫或在家人的义务，因为他已经与他以前的妻子、儿女没有关系。

为什么他喜欢出家作比丘不作一家之主，阿罗汉应该是超越喜爱与厌恶的？是的，他也是超越喜爱与厌恶的。他出家作比丘不是因为他喜欢作比丘，而是比丘的这种身份适合他清净的心境，没有烦恼的心境，所以他必须过着比丘的这种生活，而不是他喜爱作比丘，而且不是因为他有喜爱与厌恶。因此，你也应该学习这位比丘超越喜爱与厌恶。

第十个问题：

问：一个人临死，最后一念消失的时候，是不是会想到下一生要生到哪里去，或者生作什么人呢？

答：当一个人死亡的时候，最后一念消失，紧接着下一生的第一念生起，这一念是最初的心念。这一念也会立即消失，然后下一念继续生起，心念是迅速在生灭当中，它没有任何控制要生到哪里去，生作什么人的这种意图。这样解释之后你可能会怀疑，那么什么原因造成一个人生作富翁，生作畜生，生到地狱去。这个问题你应该是知道的，原因是什么呢？是的，因为过去生所造的善恶业引导他生到天堂或者地狱或者人间或者畜生，临终最后一念它是不需要作这些决定的。

第十一个问题：

问：我所关心的是如何将内观修行法实际运用在日常生活当中，想成功地在日常生活中修行内观，最重要的必须观察什么？如何才能知道自己修行内观修行得很好，或者不是很好？如果没有经常跟老师面谈、小参，我们能不能自己判断自己的修行是好或者是不好呢？我们能不能自己衡量自己的进步情况呢？

答：这是一个很实在的问题。是的，在你日常生活当中，你应该尽可能继续修行内观，但是不必做得很特定，不必很仔细，做任何事情的时候你必须保持平常的正念、一般的正念，而不是特别专注的正念。譬如说，当你要伸手去拿东西的时候，你不必将动作放得很慢，你应该用正常的速度来进行，但是你还是要保持正念，注意到手伸出的动作："伸出"；屈手的时候也是一样，不必将动作放得很慢,可以用正常的速度,但是要保持一般的正念。

然后你问到想成功地在日常生活中修行内观最重要的必须观察什么？是心理状况和情绪状况，这是最重要必须要观察的对象，因为是你的心指使你在做善事或者做恶事。如果你能够正念观察邪恶的念头、错误的念头，那么你将能够超越战胜这些恶念。这些恶念消失之后，你就不会说邪恶的言语，不会做出罪恶的行为，所以心是你最重要必须观察的目标。

接着你问到如何才能知道自己修得很好，或者不是很好？没有经常与老师面谈、小参，我们能不能自己判断自己的修行情况好或者不好呢？当然，当你没有办法经常与老师面谈。如果偶尔你有机会与老师面谈，这样最好。但是如果不能，你自己也能够判断自己的修行是好，是不好。判断的准则就是定力：当你的心

能够很专注观察一切日常生活的举动，可以说你修行得好；但是如果你的定力不够稳定，不能够专注观察日常生活的行动，这时候就可以说你修得不大好。

接着你问到我们能不能自己衡量自己修行进步的情况？你可以衡量自己修行进步的情况：在你观察日常生活的时候，如果你得到新的经验、新的发现，你可以说你的内观修行在进步当中。如果久久你都没有新的经验、新的体会，你可以说你的内观修行停滞不前进，这就是你衡量的标准。

第十二个问题：

问：马哈希禅师说到初果须陀洹怀疑，你能不能解释这句话？

答：你是在哪里看到马哈希禅师说这句话的呢？哦，不，不，马哈希禅师不会说这句话，也许翻译的人把意思翻得偏差了，你应该再阅读马哈希禅师其他的著作，如此你会了解马哈希禅师不会这么说的。

所有问题都解答完毕，最后愿大家在这期禅修当中都有新的体验，了解到内观修行法的利益，能够尽自己最大的努力继续修行，每个人都能达到更深的了悟，证悟到解脱一切痛苦的涅槃。

sādhu！ sādhu！ sādhu！ 善哉！善哉！善哉！

恰宓慈心偈

愿所有众生健康、快乐，

没有身心的痛苦，

一切顺利！

愿所有众生没有危险、没有敌人，

没有焦虑、没有忧伤，

心情舒畅、幸福快乐！

愿所有众生没有愤怒和傲慢，

没有敌意，没有折磨和杀戮，

没有仇恨、没有嫉妒，

内心纯洁、充满慈心、相亲相爱！

愿所有众生不欺骗、不狡猾，

诚实正直、言语温和有礼貌，

不责备、不争吵，

不说空洞无意义的话，

只以慈心说正确的、有意义的、柔和悦耳的话！

愿所有众生没有贪心想占有别人的东西，
没有嗔心想破坏别人的利益，
不执著错误的见解和信仰，
能抑制贪心、控制瞋心，宁静安详！

愿所有众生生活富足、能慷慨布施，
能遵守基本道德（**五戒**）和八戒，
能修行止禅和观禅，
内心平和、身心愉悦，
所有的愿望都能实现！

发　愿

愿宁静、高贵的善心存在于全球，
愿清凉、高贵的慈心遍满世界，
愿所有众生没有灾难、平安快乐，
愿所有众生发现真理、幸福美满，
愿佛教长存、在全球普及，
愿所有众生信奉佛教，止息一切痛苦。



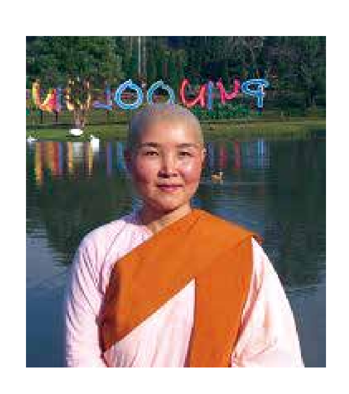
北京恰宓禅修院（又名明慧禅院）简介

北京恰宓禅修院是一座纯粹的上座部佛教禅修道场。重点教导马哈希四念处禅修方法，帮助禅修者遵守戒律、培育慈心和正念，籍此在中国内地推广四念处内观禅修，并为修行马哈希禅法的中国禅修者提供长期修行场所和咨讯服务。

在因缘条件支持下，禅修院将翻译和出版流通上座部佛教各类书籍，开展企业员工培训等工作。

禅修院位于美丽宁静的北京市昌平区香堂文化新村。负责禅院管理的明慧西亚莉热情欢迎您来体验马哈希禅法，深入了解和学习上座部佛教，找到真正的皈依、获得真正的快乐和法喜。

萨度！萨度！萨度！



明慧西亚莉

电话（只接受信息和微信，请勿打电话以免干扰修行）：

13522355208（微信同号）

博　客：http://blog.sina.com.cn/u/2000127251

北京恰宓禅院编印法宝目录

目前已印制的书籍有：

1、《佛陀第一次讲法》　马哈希尊者著

2、《蚁丘经讲记》　马哈希尊者著

3、《负担经讲记》　马哈希尊者著

4、《回家路上》　马哈希尊者著

5、《减损经讲记》　马哈希尊者著

6、《内观要义》　马哈希尊者著

7、《通过正见达到平静与快乐》　恰宓尊者著

8、《开发直觉智慧》　恰宓尊者著

9、《正念的训练——二十八天佛法开示》　恰宓尊者著

10、《阿罗汉的足迹—三十七道品手册》　雷迪尊者著

11、《慈心禅》　慈济瓦禅师著

回向文

普为出资者及其家人亲戚、成就此书因缘者，阅读者，见闻随喜者乃至法界一切众生回向：

愿心里没有嗔恨，没有忧伤

愿身体没有病痛，健康快乐

愿所有一切众生努力培育正见，

走上正确的道路，

在正法中成长，

受到正法的保护，

深植七觉支、八正道善根因缘，

精进修行，早日体悟涅槃，

解脱身心一切痛苦！

sādhu！ sādhu！ sādhu！善哉！善哉！善哉！

北京恰宓禅修院2019年3月份助印功德芳名

（按收款的时间先后排名）

助印功德芳名：

以下是截止到2019年3月31日的助印名单（注：每个助印的在家人都是全家或合家，故略去名字后面的全家或合家）

6800：郭彦博(贤博)

3000：周厚成(戒诚) 明慧 胡煜堃

2400：汪国利 2000：庚勤法师 宋拓 常志军

1399：罗泽均 1314：白洁 1200：牛世民

1000：无忧尊者 李小兵王长英(两人) 吴鹏鹏 刘凤平 丛树苍于香蕊(两人) 徐博 刘兆春 陈雪晴 姚素华 吕淑珍(往生)路枫等41人(路枫，李树军，崔庆媛，魏荣艳，彭秀娟，刘建荣，于泷杰，华素珍，边疆，张淑仁，王鑫蕊，张斌，付金敏，姜秀婷，孔娜，李炳金，刘桂文，宋群，候祝梅，郭建伟，安晶，于东梅，华素云，倪月梅，沈宇鸣，庞健，王茹，梁俊雄，付云鹏，姜毅，李敬，丁威，董梅，赵佳玲，乔平，郭雯，李莲荣，王益娴，张玉凤，刘国玲，陈鹏安）

700：英莉 崧岭(明禅) 600：廖猛蛟 吕海燕 孟虎

500：李晔君（支）柴宏 大喜悦 范蕾 李福 阮晓萍 何佳明 胡

琳 本禾 骏禛 赵学军 王超 刘春华 王西林 孙晓明 殊喜 李曼慈 王春生 刘俊燕 郝花玲 朱海平等 11 人（朱海平，朱恩鸿，朱家禾，贾婷婷，赵双群，吕淑才，吕文友，吕文华，吕文元，吕鹏，吕全力）

400：吴媚母子 孙景友 法界众生 老人与海(吉林) 思思 陈潇刘欣雨(两人) 吴越辰 善舍

300：郑波 张帅 江林生 刘媛 刘玥铭 德舒 张彬 张国柱

250：吴昶 202：明恒阖家

200：释印空 释道印 刘平华 赵晨 杨平 李华芳 张国华 夏若兰 夏深华 董伟娟 黄伟龙 蒋慧 王铁铮 王学海周厚莲(两人) 韦东王长芳(两人) 陈丽清 文向阳 张伟平 楼伟洪 徐颖(支) 韦今颖 徐桂英 魏二亨 张晓玲 方文朝 辛爱勤 张国利 王曼 曹琳 朱桂强 王维兰 家云燕 刘炳金(往生) 寇向明 李如林 崔丰花 明德堂 刘刘 李蓉 曹旭丽 池塘里的鱼 vivekanandi 董玉兰(往生) 钱程 shufan 冯(冯树范) 刘一二 苏金怡 黄伟龙 孙斌 仁净 张维书郝桂英(两人) hui cong(蔡惠聪) 黄竺恩 徐颖徐铎(两人) 慧清 Adhisila 初心 汪国彦 道晴 方旭方漪楠刘显萍(三人) 妙相 徐铭益 何小娟 蔡世胜 徐作朋 高华文清(两人) 臻慧 颜锦平 高会霞 朱芗 王忠 李新蕾 温玉海 张明安 常秀玲 杨登云

李明轩张瀚文(两人)

168.68：苏有全 118：周才淇 108：于辅仁

100：释圆入 释和越 释祖念 赵成国 周厚英 慧贤 陈玉叶穆剑青 月冉 茹子谦 方旭 方明 曾沙沙 姚欣 玉玉 水澄 张宇辉 李彩

虹 区燕芳 闻风悟道 李杨 徐小黄 helen 三妹 管丛丛 刘经委 吴水应 张伟 runner 李文晋 李小敏 妙静 王良卫章桂英 韩青合家 简 XQ.Cui 波罗蜜 刘晨 静安 周立甄 王坤 王春秋 海波 童建文 朱庆波 云天 李国富 武志华 范广玲 李正 谷丽丽 王玉凤 老梁 艾国 王晓楠 郭勇 陈濯 王秀珍(福慧增上)范秀兰 张跃红 毛永梅 义导 刘娟 清界 王晓军 如是 郑素珍 孙忠新

88.58：自由自在 80.96：高语晗 80：yanli

71：九华山 66：冉寿 谭伟之 55：过客

50：释圣喜 释青悟 明昕 黄瓃 兰义军 自如(调伏)张炳秋 顾毓章 刘艳玲 佳慧 lily 慧默 陶文珍董如奎 蒋虹 吴俊杰 黄子轩 章红 黄玉贵 周颖 寿相博 杨琮 如惟和母亲 孙树江 孙绍萍 接地气 杨勇

38：观空(释宏彻) 31.78：无名氏：30：孙咏梅 莲 陈文新 王力 蕎杉

20：杨子江赵洁 涤心 三宝弟子毕女士

10：释青普 幸福一万年 清风明月 陈子 甘延林

3：YH 超市

世界上最最重要的事情，莫过于尽快的脱离苦海！

世界上最有意义的事情，莫过于提升自己的智慧！

世界上最有前途的事情，莫过于学习佛陀的正法！

2019 年 4 月印 1500 本